ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ,
ಮಾಧ್ಯಮಿಕಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ—
ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ



ಬರೆದವರು

ಶ್ರೀ. ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ. ಬಿ ಎ (ಆನರ್ಸ)

ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ,

ಧಾರವಾಡ.



[ಬೆಲೆ . ೨-೮-೦

ಮಹನೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ನಾಸೂ. ಶ್ರೀ ಪಾಡಗೀರ ನಾರಾಯಣರಾಯರು ಬರೆದ "ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ" ವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟೆನು. ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸುಲಭವಾದ ಹಾಗೂ ಸುಲಲಿತವಾದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಅವರು ಡಾಕ್ಟರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಾಗದಿದ್ದರೂ ತಜ್ಞರಂತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದು ನೋಡಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿದೆ ಅವರು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೂ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ವಿಶೇಷತಃ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳ ಹಾಗು ಅವುಗಳ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಇಂಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಗೂ ಒಂದು ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ

ತಾ|| ೧೧-೬-೧೯೫೧ — ಡಾ. ಎ. ವ್ಹಿ. ಉಮಚಿಗಿ.

ಗದಗ — ಎಮ್ ಬಿ ಬಿ ಎಸ್

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ
ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ,
ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ

ಬರೆದವರು
ಶ್ರೀ ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ,
ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ,
ಧಾರವಾಡ

ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ —

(೧) ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು ಗದಗ

(೨) ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

(೩) ಎನ್ ಬಿ ನಾಡಗೀರ, ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಮಾಳಮಡ್ಡಿ,
ಧಾರವಾಡ.

೧೯೫೧] [ಬೆಲೆ ೨-೮-೦

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಶ್ರೀ ಕೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು,
ಗದಗ ಹಾಗು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಮುದ್ರಕರು
ಶ್ರೀ ಎನ್ ವ್ಹಿ ಕುರಡಿ,
ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತೀ ಮುದ್ರಣಾಲಯ,
ಧಾರವಾಡ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎನ್ ಬಿ ನಾಡಗೀರ ಅವರು ನನಗೆ ತನ್ನ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ' ವೆಂಬ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯಲು, ಕೇಳಿದರು ನಾನು ಗ್ರಂಥ ಬರೆದವನಲ್ಲ—ಬರೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸದವನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಹಿಂಜರಿದೆ ಆದರೂ ಅವರು ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ಮಮತೆಯಿಂದ ನಾನೇ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಆಗ್ರಹಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಬರೆಯಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ

ಪ್ರಸ್ತುತಗ್ರಂಥವು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆಂದು ರಚಿಸಿದಂತಿದೆ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋರಂಗವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರು ವಿಷಯವು ಗಡುಚಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸರಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯೆನ್ನಬಹುದು ಬಹುತರ ಎಲ್ಲವೂ ಅನ್ಯಭಾಷೆಗಳ ಭಾಷಾಂತರ ಗಳೇ ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಚನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಲಾರವು

ಇನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ವಿಷಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ವಿಕಾಸದ ವರೆಗೆ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರುಗ್ಣೋಪ ಚಾರ, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳು, ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು, ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿ ಸಿರುವರು

ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ತೂಗಹಾಕಿ ಅದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲುವುಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರ? ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಕಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ

ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವವು ? ನಿಲ್ಲುವುದು, ಓಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೆಲ್ಲ ಎಲುವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುವವು ? ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮತ್ತು ಎಲುವುಗಳ ಸಂಬಂಧ ವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಚಕರಿಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೆಂದು ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ

ಸ್ನಾಯುಯುಕ್ತ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು (System) ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ಮೊದಲು, ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಗುದದ್ವಾರದ ವರೆಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕ ವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಚರ್ವಣ ಪಚನ, ಮತ್ತು ರಕ್ತಗತ ವಾಗೋಣ(Absorpt on)ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

ಇದರಂತೆಯೇ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವ್ಯೂಹ, ರಸಾಭಿಸರಣವ್ಯೂಹ,ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆ, ಉತ್ಸರ್ಜಕವ್ಯೂಹ, ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗು ಅದರ ಆಧೀನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳವ್ಯಾಪಾರ ಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯ (System) ವಿವೇಚನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಇಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಗ್ರಂಥದ ಉಪಯುಕ್ತ ತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳನ್ನು (Spec al senses) ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ತೊಡಕಿನ (Complicated) ರಚನೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅನಂತರ ಜನ ನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ವಿಕಾಸವಾದದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಮನೋಹರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಮನುಷ್ಯದೇಹವು ವಿಕಾಸವಾದದ ತತ್ವಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಬಂದಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಧೂರ್ತತನವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ದ್ದಾರೆ

ವಾಚಕರಿಗೆ ಮೊದಲು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಠಿಣವಾದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಪುಸ್ತಕದ ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ (Interest)ಉಳಿಯುವುದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುವದು ಇವು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳಾದುದರಿಂದ (Diagrammatic) ಗಡುಚಾದ ದೇಹರಚನೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದಂತ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಬಯಸುವೆ ಈ ದೇಹರಚನೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು (Physiology) ಕಲಿಸತಕ್ಕ ಶಾಲೆ–ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಚಿತ್ರಗಳ ದೊಡ್ಡ ನಕಾಶೆಗಳನ್ನೂ ಮಣ್ಣಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಣ್ಣಕೊಟ್ಟ ಆಕೃತಿ (Models) ಗಳನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿಷಯವು ಮನದಟ್ಟಾಗುವುದು

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಇಂಗ್ಲೀಷ ಶಬ್ದಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಂಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಇಂಥ ಶಬ್ದಗಳು ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇಂಗ್ಲೀಷ ಶಬ್ದಗಳಿಗಿಂತ ಇವೇ ಕಠಿಣವೆನಿಸಬಹುದು ಈ ತರಹದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಖೆಯವರು ವಿಜ್ಞಾನಪಂಡಿತರ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿ ಒಂದು ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ರಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಿಗೂ ಓದುಗರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು.

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ವಿಷಯಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ–ಪತ್ರಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟೆಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೆ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವೇ ಸರಿ ಆದರೂ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ (Practical demonstration) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ ಬಹು

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು. ರುಗ್ಣೋಪಚಾರದ ವಿಭಾಗವು ಬಹಳೇ ಉಪ
ಯುಕ್ತವಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯ (Domestic science) ಒಂದು
ಮಹತ್ವದ ಅಂಗವೂ ಆಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಈ ಭಾಗ
ವನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ
ಉಪಾಯಗಳ ವಿವೇಚನವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ. ನಿವಾರಣೋಪಾಯ
ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ
ರೋಗಗಳು ಬಲವಂತವಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಉಪಾಯಗಳು ಸಾಕಾಗ
ಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈ
ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳಲಾರೆ.
ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಜಡ್ಡಿಗಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿ ಹೋಗದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪ
ಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಮರ್ಯಾದೆ (Limita
tions) ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ನಾಡಗೀರರವರು ಬಹಳೇ ಪರಿಶ್ರಮಪಟ್ಟು ತಮ್ಮ
ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಮೂಲ್ಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದು ನಿವೃತ್ತ
ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ವಿಷಯ
ಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ
ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಮತ. ಈ
ಮಾದರಿಯ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಮಾನ್
ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಡಾ. ಬಿ. ಎಚ್. ಕಮಲಾಪೂರ.
ಎಂ. ಡಿ. (Bom)

ಗ್ರಂಥಕಾರನ ಅರಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವು ಎಲ್ಲ ಭಾಗ್ಯಗಳ ತಳಹದಿಯು ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅವಶ್ಯವಾದ ಅಂಗವಾಗಿರ ಬೇಕೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಆದಷ್ಟು ಸುಲಭರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುವೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಗೆಯಿದೆ

ಇತ್ತಲಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಹೊಂದುತ್ತಲಿವೆ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸರಕಾರದವರು ಇಂಥ ಅಧ್ಯಾಪನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊಸದಾದ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಯನ್ನು ೧೯೪೯ ನೇ ಡಿಸೆಂಬರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಡಿಸಿದ್ದಾರೆ (G R E D No 8698 of 7-12-1949) ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೃತಿಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ಎರಡೂ ರೀತಿ ಯಿಂದ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ "Healthy Living" ಅಂದರೆ "ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ"ವೆಂದೇ ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಾಲೆಯ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪ ಯುಕ್ತವಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾದ—ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ—ರುಗ್ಣೋಪ ಚಾರ— ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ — ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬೇನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ—ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ

ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು—ಇಷ್ಟೇ ವಿಷಯಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಇನ್ನುಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗು ಸಾಂಘಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇನೆ

ಇಂಥ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಿಷಯಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಾಗ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ ನಾನು ಆರಿಸಿದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭವೂ ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಂಥವೂ ಆಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ ಕಠಿಣಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗೆಲ್ಲ ಅವುಗಳ ಮುಂದೆ ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾದ ಇಂಗ್ಲೀಷ ಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೆ ಸಹ ಪುಸ್ತಕವು ಸುಲಭಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಆದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದ ಭಾಷಾ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ನಾನು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಾಗು ವೈದ್ಯಕದ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ನಾನು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಾಯಪಡೆದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳ ಲೇಖಕರಿಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೂ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ

ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ರಚನೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧಕವಾದ ಉಪಚಾರಗಳೂ ಮನದಟ್ಟಾಗಲಿಕ್ಕೆ ೬೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಈ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೂ ಅವುಗಳ ಪಡಿಯಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ ಶ್ರೀನಿವಾಸಕಂಪನಿಯ ಶ್ರೀ ಬೆಂಗೇರಿಯವರಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ

ಡಾ ಬಿ ಎಚ್ ಕಮಲಾಪೂರರವರು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಚಾರಪರಿಪ್ಲುತವಾದ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅವರಿಂದ ತುಂಬಾ ಉಪಕೃತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅದರಂತೆಯೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹಸ್ತಲಿಖಿತಪ್ರತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾಭಾಗವನ್ನು ಓದಿ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಡಾ ಎಮ್ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ರಾಯರಿಗೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆವ ಗಾಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ನನಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟ ಡಾ ಎ ವ್ಹಿ ಉಮಚಗಿ (ಗದಗ) ಇವರಿಗೂ ಡಾ ವ್ಹಿ ವ್ಹಿ ಕಾನಿಟಕರ (ಧಾರವಾಡ) ಇವರಿಗೂ ನಾನು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಯೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ ಧಾರವಾಡದ ಸರಸ್ವತೀ ಮುದ್ರಣಾಲಯದೊಡೆಯರಾದ ಶ್ರೀ ಕುರಡಿ ನಾರಾಯಣ ರಾಯರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾಶನವನ್ನು ಕೈಕೊಂಡ ಗದುಗಿನ ಶ್ರೀ ಹೊಂಬಾಳಿಬಂಧುಗಳಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವೆ

೧೫-೬-೧೯೫೧ ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಾಭಿಲಾಷಿ

ಧಾರವಾಡ ನಾರಾಯಣ ಭೀಮರಾವ,

ನಾಡಗೀರ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ

೧. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಕಾರ್ಯಗಳು—ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು—ಹೃದಯವು ಜೋಡು ಪಂಪು—ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು

೭. ರಸಾಭಿಸರಣ ವ್ಯೂಹವು (Lymphatic system)

ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ಉರೋರಸನಾಳವು ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು.

೮. ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆ

ಮೂಗು-ಗಂಟಲು-ಸ್ವರಯಂತ್ರ ವಾಯುನಾಳ— ವಾಯುನಲಿಕೆಗಳು ವಾಯುಕೋಶಗಳು—ಪುಪ್ಪುಸಗಳು— ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯು-ಶ್ವಸಿತಹವೆಗೂ ಉಚ್ಛ್ವಸಿತಹವೆಗೂ ಇರುವ ಭೇದಗಳು—ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೂ—ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯ ರೋಗಗಳೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳೂ

೯. ಉತ್ಸರ್ಜಕ ವ್ಯೂಹವು

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು—ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು—ಮೂತ್ರಾಶಯ—ಚರ್ಮವು ಬಾಹ್ಯತ್ವಚೆಯೂ ಅಂತಸ್ತ್ವಚೆಯೂ—ಚರ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳು-ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು

೧೦. ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು

ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಭಾಗಗಳು—ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು, ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆಯು—ದೊಡ್ಡಮಿದುಳು—ಸಣ್ಣಮಿದುಳು—ಮಜ್ಜಾಸೇತು—ಲಂಬಮಜ್ಜೆ—ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು—ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು—ಗಂಧಜ್ಞಾನವಾಹಕತಂತುಗಳು—ದರ್ಶನಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು—ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು—ಉಳಿದ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು—ಪೃಷ್ಠವಂಶ ರಜ್ಜುವು—ಸಂವೇದನೆಯೂ ಅದರ ಮಾರ್ಗವೂ—ಚಲನಪ್ರೇರಣೆಯ ಮಾರ್ಗವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆಯು—ಪ್ರತಿಬಂಧವು ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು,ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

೧೧. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು- ಆಂತರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಶೇಂ

ದ್ರಿಯವು–ರಸನೇಂದ್ರಿಯವು–ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವು–ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವು-ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣ—ಮಧ್ಯಕರ್ಣ—ಅಂತರಕರ್ಣ—ನಮಗೆ ಧ್ವನಿಯು ಕೇಳಿಸುವದು ಹೇಗೆ ? ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಶಬ್ದೇಂದಿಯವು–ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಮಾತಾಡುವದು–ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು–ನೆರೆಯ್ರ ಅವಯುವಗಳು —ಅಶ್ರುಪಿಂಡಗಳೂ— ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿಗಳೂ—ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು–ನೇತ್ರಗೋಲವೂ ಅದರ ಆವರಣಗಳೂ–ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು–ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನವು ಆಗುವದು ಹೇಗೆ? ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಂಧಾನ ಶಕ್ತಿಯು—ದೃಷ್ಟಿಯು— ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳೂ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳೂ-ದೃಷ್ಟಿಸಾತತ್ಯವು—ಏಕಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ–ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

೧೨. ನಲಿಕಾರಹಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳು—ಪ್ರೇರಕ ರಸಗಳು—ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ—ಉಪ ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು—ಅಭಿವೃಕ್ಕಪಿಂಡಗಳು—ಶೀರ್ಷಸ್ಥಪಿಂಡವು—ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ-ಸ್ತ್ರೀಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು ಪುಂಬೀಜಾಂಡಕೋಶಗಳು

೧೩. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು-ಪುಂಬೀಜಾಂಡಕೋಶಗಳು-ಬೀಜಾಂಡ ವಾಹಿನಿಗಳು, ರೇತಃಕೋಶಗಳು, ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳು, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಯು

ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು—ಗರ್ಭಾಶಯ—ರಜಃಕೋಶಗಳು—ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳು, ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು

೧೪ ವಿಕಾಸವಾದದ ರೂಪರೇಷೆಯು

ಪ್ರಾಣಿದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಅವುಗಳ ಘಟಕಗಳೂ—ಆದಿಜೀವವೂ ಅದರ ಚಲನವಲನಗಳೂ—ಜೀವಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರಗಳು—ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಾಸವು—ವಿಕಾಸವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳು

ಟೀಪು:— ೭, ೧೨, ೧೩, ೧೮ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೨. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

೧. ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಗಾಯಗಳು

ಸಣ್ಣಗಾಯ—ದೊಡ್ಡಗಾಯ—ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು—ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯ

೨. ಎಲುವಿನ ಗಾಯಗಳು

ವಳಿಯುವದು—ಕೀಲುತಪ್ಪುವದು—ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಸಾದಾ—ಸಂಯುಕ್ತ-ಲಕ್ಷಣಗಳೂ-ಪ್ರದಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ

೩. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು. ೪. ಹುಳಗಳ ಕಡಿತವು. ೫. ಹಾವಿನ ಕಡಿತವು. ೬. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತವು. ೭. ವಿಷಬಾಧೆಯು. ೮. ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಉಸುರುಗಟ್ಟುವದು. ೯. ಮೂರ್ಚ್ಛೆ. ೧೦. ಉನ್ಮಾದ (Hysteria) ೧೧. ಅಪಸ್ಮಾರ (ಮಲರೋಗ) ೧೨. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು.

೩. ರುಗ್ಣೋಪಚಾರವು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

೧ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ ೨ ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆಯೂ ವಸ್ತ್ರಚ್ಛಾದನಗಳೂ ೩ ರೋಗಿಯ ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು ೪ ಘರ್ಷಣ ೫ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ, ನಾಡಿ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ೬ ರೋಗಿಗಳ ಶೀತೋಪಚಾರವು ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವು—ಬಿಸಿನೀರಿನಪಟ್ಟಿ—ಪಾದಸ್ನಾನ—ಕಟಿಸ್ನಾನ-

ವ. ರಿಗೀಕಾವು ೭ ಪ್ರೋಲ್ಸೀಸು ೮ ಎನಿಮಾ ಹಾಗೂ ಜಲಧಾರೆಯು ೧೦ ರೋಗಿಗಳ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ವಿಚಾರವು ೧೧ ರೋಗಜಂತುವಿನಾಶಕ ಸಾಧನಗಳು

೪. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೂ

೧. ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವು.

ಅಪಚನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು, ಉಪವಾಸ—ಎನಿಮಾ—ಉದ್ವರ್ತನ—ವ್ಯಾಯಾಮ—ಸ್ನಾನ

೨. ಅಪಚನದ ಕೆಲವು ವಿಕಾರಗಳು—ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣ—ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆ—ಇತ್ಯಾದಿ—ಹುಗುಳುಬೇನೆ—ಒಸಡೆಗಳ ಬೇನೆ-ಹಲ್ಲುನೋವು-ಗಂಟಲುಬೇನೆ ಹುಳಿದೇಗು-ಮಲಬದ್ಧತೆ-ಅತಿಸಾರ

೩. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು.

ಹುರುಕು—ಕಜ್ಜಿ—ಇಸಬು—ತದ್ದು—ಗಜಕರ್ಣ

೫. ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಕಾರಗೆಣಸು—ಶುಂಠಿ— ಅರಿಸಿಣ—ಕರ್ಪೂರ— ಕಡ್ಲೀಹುಳಿ —ಕಾಚು—ಕಾಮುಕಸ್ತೂರಿ—ಗವತೀಚಹ— ತುಳಸಿ—ಬಡೇಸೋಪು—ಜಾಜೀಕಾಯಿ—ಜೀರಿಗೆ—ಬಜೆ—ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ—ಅಜವಾನ—ಇಂಗು— ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿ—ಔಡಲ—ಮೆಂಥೆ— ಮೆಣಸು-ಲವಂಗ—ಸಾಸಿವೆ—ಹವೀಜ-ತ್ರಿಫಳ—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ—ಅಡನಾಲ—ಫಟಕ—ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್-ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ—ಆಯೊಡಿನ್—ಗಂಧಕ—ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್—ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ— ಇದ್ದಲೀಪುಡಿ.

ಸಹಾಯಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯು

1 Miracle of the Human Body by *Harry Roberts*
2 Home and Village Doctor by *Satish Chandra Das Gupta*
3 Modern Medical Counsellor by *Hubert O swartont*
4 Anatomy & Physiology for Nurses by *W Gordon Seais*
೫ ಹಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯ— ವೈದ್ಯ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಬುಲಿರ್.
೬ ಆರೋಗ್ಯ, ಉದರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನ—ಶ್ರೀ ಜೆ ಎ ಈಶ್ವರ ಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೭ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ—ಶ್ರೀ ವಾಯ್ ಎನ್ ಭಟ್ಟ (ಮರಾರಿ)
೮ ವನೌಷಧಿ ಗುಣಾದರ್ಶ— ಶ್ರೀ ಪದೇಶಾಸ್ತ್ರಿ. (ಮರಾರಿ) ಮುಂತಾದವು

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಈ ನಮ್ಮ ದೇಹವೆಂಬುದು ಅತ್ಯಗಾಧವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಾಂಡವು ತಂದೆಯ ಜೀವಾಣುವಿನೊಡನೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಒಂದು ಸಂಯುಕ್ತ ಜೀವಾಣುಕೋಶವಾದಾಗಲೇ ಈ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ, ಈ ಅಣುಕೋಶವು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಅನೇಕಾನೇಕ ಅಣುಕೋಶಗಳಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ತಲೆದೋರುವವು. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ, ತೊಗಲು, ಸ್ನಾಯು, ಎಲುಬು, ನರ ಮುಂತಾದವು ವಿವಿಧ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಸಮುದಾಯಗಳೆಂದು (Tissues) ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂಥ ವಿವಿಧ ಅಣುಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ, ರಕ್ತಾಶಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಅನ್ನಾಶಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಕರುಳು, ಮಿದುಳು ಮುಂತಾದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿವಿಧ ಹಾಗೂ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಸಮುದಾಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಸಮುದಾಯವೆಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಅವಲಂಬನವು ಇದ್ದು ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವದು. ಈ ಶಕ್ತಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆತ್ಮನೆಂದು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಕರೆಯುವದುಂಟು.

ಈ ದೇಹದ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವು. ಉದಾ — ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ, ರಕ್ತದ ಹರಿದಾಟ, ಪಚನ

ಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆದರೂ ಈ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ತಾಳಮೇಳವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು ಇವು ಸಹ ಒಳಗಿರುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವವರಿಂದ ನಿಯಮ ಬದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಸುಸಂಘಟಿತವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಂತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಯಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪವು ಈ ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಡೆದುಕಾಣುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲವು ಬಾಹ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ ಉದಾ — ಕೈಕಾಲು ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳ ಚಲನವಲನಗಳು ಇಂಥ ಚಲನವಲನಗಳ ಉದ್ದೇಶವು ಸಹ ಈ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಯಿಸುವದೇ ಆಗಿರವದರಿಂದ ಇವು ಸಹ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಅದೃಶ್ಯಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವು ಇದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವ (Conscious) ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ (Reflex) ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಫುರಣಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುಸ್ಥಿತಿ (ಆರೋಗ್ಯ) ಯು ನಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದರಿಂದ, ಇವುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನೂ ಬಳೆವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಯಾಕಂದರೆ, ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೂ ದೇಹವನ್ನು ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು ನಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆಯನ್ನೂ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ 'ಶರೀರವಿಜ್ಞಾನ'ವೆಂತಲೂ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ 'ಆರೋಗ್ಯವಿಜ್ಞಾನ' ವೆಂತಲೂ ಹೆಸರು ಈ ಎರಡೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಬೇಕೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ

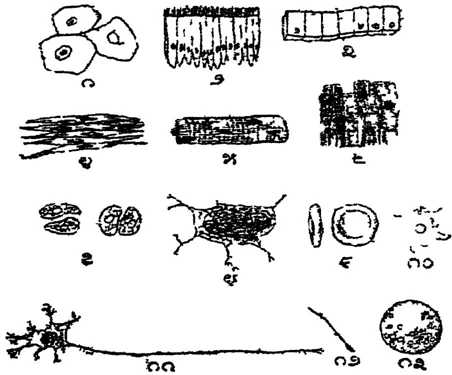
೧. ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳು

ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಘಟಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುವದುಂಟು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳೆಂದರೆ — ಪೃಥ್ವಿ (ಮಣ್ಣು), ಅಪ್ (ನೀರು), ವಾಯು, ತೇಜ, ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಐದು ತತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದಲೇ ಸಿಗುವದರಿಂದಲೂ ವನಸ್ಪತಿ ಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ವಾಯು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವದರಿಂದಲೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಹ ಇವೇ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಧಾರಣೆ–ಪೋಷಣೆಗಳೂ ಕೂಡ ನೀರು, ವಾಯು, (ಹವೆ) ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ ಆಕಾಶ (ಈಥರ್) ವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದಂತೆ ಒಳಗೂ ಇದೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಕೂಸು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಆಕೆಯ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವದು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಮೇಲೆ ಸಹ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ಕೂಸು ಬದುಕ ಲಾರದು ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾದಮೇಲೆಯೂ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ತಜ್ಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಗಳಾಗುವವು ಮಾಂಸಾ ಹಾರಿಗಳ ದೇಹರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿರುವದುಂಟು, ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ, ಹಾಲು, ತತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವದರಿಂದ, ವಿಚಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳೂ ಮಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟು ತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಫಲಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು, ಆಹಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಹೇಗೆ ರಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ನಾವು ಉಂಡ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಜೀರ್ಣವಾದ ಭಾಗವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ, ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಅಂಶಗಳು ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಅನ್ನರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗ ಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿದರೂ ಸಹ, ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ, ಅನ್ನದ ಪಚನ, ಮಲಗಳ ಹೊರದೂಡುವಿಕ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆವೇ ಇರುತ್ತವೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಶಕ್ತಿಯು ವೆಚ್ಚವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಸ್ನಾಯು ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಹುಟ್ಟುವದು ನಾವು ಯಾವದೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಈ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಣುಕೋಶಗಳು ಸವೆಯುತ್ತಿರುವವಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಣು ಕೋಶಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವವು ಇವೇ ಪ್ರಕಾರ ಹಳೆಯ ಅಣು ಕೋಶಗಳ ಸವಕಳಿಯೂ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳ ರಚನೆಯೂ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ ಈ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೂ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಈ ರಕ್ತ*ದಿಂದಲೇ ಸ್ನಾಯು, ತೊಗಲು, ಕೂದಲು, ಎಲುಬು, ಜ್ಞಾನತಂತು ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳು ಉಂಟಾಗು ವವು ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾಚಕರಸಗಳೂ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗು ತ್ತವೆ ರಕ್ತಾಶಯ, ಅನ್ನಾಶಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಕರುಳು ಮಿದುಳು ಮೊದ

*ಟೀಪು ರಕ್ತವೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿವಿಧ ಅನ್ನರಸವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧ (ಪುಟ ೫) — ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗಿನ
ವಿವಿಧ ಜೀವಾಣುಗಳು

೧ ಬಾಯಿಯ ಜೀವಾಣುಗಳು

೨ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯ ಜೀವಾಣುಗಳು

೩ ಜಠರದ ಜೀವಾಣುಗಳು

೪ ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರಿನ ಜೀವಾಣುಗಳು

೫ ಪಟ್ಟಿಗಳುಳ್ಳ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳು

೬ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳು

೭ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಜೀವಾಣುಗಳು

೮ ಎಲುವಿನ ಜೀವಾಣುಗಳು

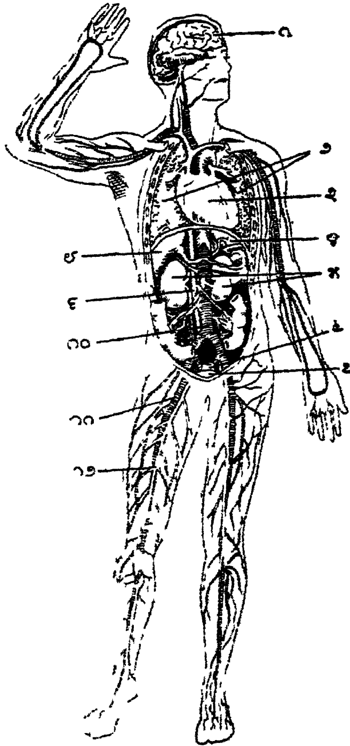
೯ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಕೆಂಪು ಜೀವಾಣುಗಳು

೧೦ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ಜೀವಾಣುಗಳು

೧೧ ನರಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳು.

೧೨ ಪುಂಬೀಜಾಂಡ ಜೀವಾಣುಗಳು

೧೩ ಸ್ತ್ರೀಬೀಜಾಂಡ ಜೀವಾಣುಗಳು



೧. ಮಿದುಳು
೨ ಫುಪ್ಪುಸ
೩. ಹೃದಯ.
೪ ಜಠರ
೫ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು
೬ ಗುದದ್ವಾರ
೭ ಮೂತ್ರಾಶಯ
೮ ಯಕೃತ್ತು
೯ ಅಧೋವ ಹಾಸಿರೆ
೧೦ ಮಹಾರೋಹಿಣಿ
೧೧ ಜಂಘಾರೋಹಿಣಿ
೧೨ ಜಂಘಾಸಿರೆ

ಆಕೃತಿ ೨ (ಪುಟ ೬) — ದೇಹದ ಅವಯವಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ.

ಲಾದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮೊದಲಾದ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾಧಾರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ರಕ್ತಗತವಾದ ಅನ್ನರಸದಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ (Tissues) ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತೆ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು — (ಆಕೃತಿ ೧)

(೧) ಆಚ್ಛಾದಕ ಅಂಗಾಂಶ — ಇದು ಶರೀರದ ಹೊರದೊಗಲು, ಒಳದೊಗಲು, ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆ, ಅನ್ನನಾಳ, ಕರುಳು, ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿವಾಹಿನಿಗಳ ಒಳಗಿನ ತ್ವಚೆ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

(೨) ಜೋಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುವ ಅಂಗಾಂಶ — ಎಲುಬು, ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಯುವ ರಜ್ಜು, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು, ರಕ್ತ, ಕೊಬ್ಬು, ಇವೇ ಈ ಅಂಗಾಂಶದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು

(೩) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಂದರೆ ಚಲನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು — ಇವು ತೊಗಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಇದ್ದು, ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮುದ್ದೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತವೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎರಡು ವಿಧ ಐಚ್ಛಿಕ-ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತವೆ. ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ತುದಿಗಳು ಎಲವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಜ್ಜು (Tendon) ವಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಇವು ಅನೇಕ ತಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಸೆದು ಕೂಡಿಸಿದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ

(೪) ನರಗಳು ಅಂದರೆ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು — ಇವು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು (Spinal Cord) ವಿನಿಂದ ಒಳಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ

ಮಿದುಳು ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿಗೆ ಸದ್ದಿಯನ್ನು ಅದಾ ಪ್ರೇರಣೆ ಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತವೆ

ಇನ್ನು, ಶರೀರದ ರಚನೆಯನ್ನೂ ಅದರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ

೨. ಶರೀರದ ವಿಭಾಗಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಲೆ, ಧಡ ಅಥವಾ ಮುಂಡ, ಮೇಲಿನ ಅವಯವಗಳು, ಕೆಳಗಿನ ಅವಯವಗಳು ಹೀಗೆ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ತಲೆಯು, ತಲೆಬುರುಡೆ ಮೋರೆ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಧಡಕ್ಕೆ ಕೂಡಿರುವದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ವರೆಗೆ ಇರುವದೇ ಧಡವು ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎದೆಗೂಡು ಅಥವಾ ವಕ್ಷಃಸ್ಥಳವೆಂದೂ ಕೆಳಗೆ ಉದರವೆಂದೂ ಎರಡು ಭಾಗಗಳುಂಟು (ಆಕೃತಿ ೨)

ಎದೆಗೂಡು ಎಲುಬಿನ ಪಂಜರದಂತಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಫುಪ್ಪುಸಗಳೂ ರಕ್ತಾಶಯವೂ ಇರುವವು ಬಲಗಡೆಗೊಂದು ಎಡಗಡೆಗೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಫುಪ್ಪುಸ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹೊದಿಕೆ ಇರುವದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹವೆಯು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು, ಮುಂದೆ ಎರಡು ಶಾಖೆಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದು

ರಕ್ತಾಶಯವು ಎರಡೂ ಫುಪ್ಪುಸಗಳ ನಡುವೆ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಧ್ಯದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆ ಇರುವದು ಇದು ಒಂದೇಸವನೆ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದು ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಟ್ಟರೆ, ಇದರ ಹಾರುವಿಕೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವದು ಈ ರಕ್ತಾಶಯವು ಬಲವತ್ತರವಾದ ಎರಡು ಪಂಪುಗಳಂತೆ ಇರುವದು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವದೂ,

ಚವುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಶುದ್ಧ ವಾಗಿ ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮಾರ್ಗ ವಾಗಿ ಕಳಿಸುವದೂ ರಕ್ತಾಶಯದ ಕೆಲಸವು ಈ ಕೆಲಸವು ಪ್ರಾಣಿಯು ಜೀವ ದಿಂದಿರುವ ವರೆಗೆ ಎಡಬಿಡದೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ ಎದಗೂಡು ಮುಗಿಯುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಪರದೆ ಇರುವದು ಇದು ಕೆಳಗೂ ಮೇಲೂ ಚಲಿಸ ವದರಿಂದ ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆ ಯು ಸಾಗುವದು

ಎದೆಗೂಡಿನ ಕೆಳಬಾಗದಲ್ಲಿ ತೊಡೆಗಳವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿದ ಧಡದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ‘ ಉದರ ’ವೆಂದು ಹೆಸರು ಉದರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಶಯವು ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಂಗರುಳು, ಅನಂತರ ೨೦ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ತರುವಾಯ ೬ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾದ ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಹೀಗೆ ಇರುವವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಅನ್ನನಾಳವು ಶ್ವಾಸನಲಿಕಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಕ್ಷಸ್ಥಲ ಅಂದರೆ ಎದೆಗೂಡಿನೊಳಗಿಂದಲೂ ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಪರದೆಯೊಳಗಿಂದಲೂ ಹಾಯ್ದು ಅನ್ನಾಶಯಕ್ಕೆ ಕೂಡಿರುವದು ಅನ್ನನಾಳದ ಒಂದು ತುದಿಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವದು, ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕಡೆಯ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ರುವದು ಅದಕ್ಕೆ ‘ ಗುದದ್ವಾರ ’ ವೆಂದು ಹೆಸರು

ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳ ಲಿಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದೇ ಅನ್ನಾಶಯದ ಹಾಗು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕಲಸವು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಬವಾಗುವದರಿಂದ ಅದು ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯುವದು ಮುಂದೆ ಅನ್ನಾಶಯದಲ್ಲಿ ಜಠರ ರಸವೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸ ಕರುಳಿನ ರಸ ಮೊದ ಲಾದ ರಸಗಳೂ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವದು.

ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ —

(೧) ಯಕೃತ್ತು—ಅನ್ನಾಶಯದ ಹತ್ತಿರ ಬಲಗಡೆಗೆ ಹಬ್ಬಿರುವದು

(೨) ಪಿತ್ತಕೋಶ– ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ಅದರಿಂದಲೇ ಹೊರಟಿರುವದು.

(೩) ಪ್ಲೀಹ—ಅನ್ನಾಶಯದ ಕಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇರುವದು

(೪) ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೇದೋಜೀರಕ– ಅನ್ನಾಶಯದ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವದು

(೫) ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು—ಇವು ಎರಡು ಜಠರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಹುರಿಯ ಬಲಕ್ಕೊಂದು ಎಡಕ್ಕೊಂದು ಇರುವವು.

(೬) ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿಗಳು —ಇವೂ ಎರಡು ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಹೊರಟು ಕೆಳಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವವು

(೭) ಮೂತ್ರಾಶಯ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶ— ಜಠರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಇರುವದು

ಪಿತ್ತಕೋಶದಿಂದ ಪಿತ್ತರಸವೂ ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡದಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸವೂ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಿಂದ ಆಂತ್ರರಸವೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಅನ್ನದ ಪಚನವನ್ನು ಮುಗಿಸುವವು. ಕಡೆಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಅನ್ನಶೇಷವು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಅದರೊಳಗಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಉಳಿದದ್ದನ್ನ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು

ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಮೊದಲು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬರುವದು ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಅನೇಕ ಬಗೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದುವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಹೊಸ ರಕ್ತವೂ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವೂ ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಅಧೋಮುಖಾನೀಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪುವವು ಮುಂದೆ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹೊಂದಿ ಪುನಃ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಮೇಲೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಿದಾಡುವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹರಿದಾಡುವಾಗ ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ದೋಷಗಳೂ ನೀರೂ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ರೂಪದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವು ಅದು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ, ಅದನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವದು. ದೊಡ್ಡ

ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಬಾಯಿ, ತ್ವಚೆ (ಮೈಮೇಗಲು) ಹೀಗ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇರುವವಷ್ಟೆ? ಇವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂವೇದನೆ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವಾಗುವದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ದೇಹದ ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಕೈಯಲ್ಲಿ, ರಟ್ಟೆ ಮುಂಗೈ ಅಂಗೈ ಬೆರಳು ಹೀಗೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲು, ಹರಡ, ಪಾದ ಅಂಗಾಲು, ಬೆರಳು ಹೀಗೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೩. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಲುಬುಗಳ ಜೋಡಣೆಯೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಎಲುಬುಗಳ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನಮಗ ಕೂಡ್ರಲಿಕ್ಕೆ, ನಿಲ್ಲಲಿಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಾಶಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಮಿದುಳು, ಮೊದಲಾದ ಜೀವಾಳದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಎಲುಬುಗಳ ಜೋಡಣೆ ಯಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಎಲುಬುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಬಿದ್ದು ಮುದ್ದೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅನೇಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಎಲುಬುಗಳೆಂಬ ಕವಚದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮಿದುಳು ತಲೆಬುರುಡೆಯೆಂಬ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ, ಮೂಗಿನ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲುವುಗಳಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯವೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ. ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವೆಂಬ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ

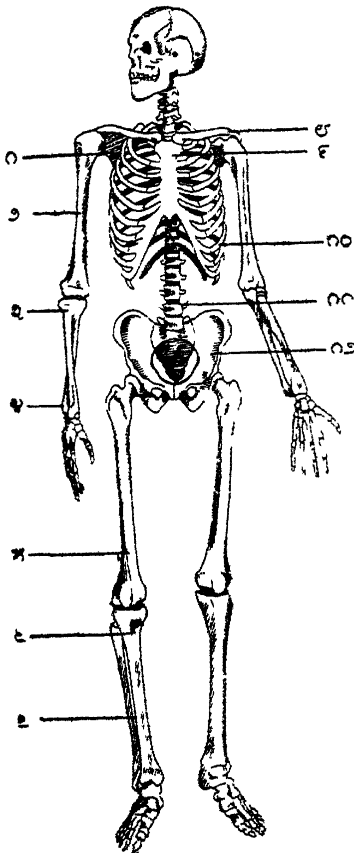
ಸರವಣಿಯು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕುಹರ (ಪೊಳ್ಳು) ದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಎಲುವುಗಳು ಉಂಟು ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಗೆ ಬರದಂತೆ ನೆಲೆಸಿವೆ

ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ	೮
ಮೋರೆಯಲ್ಲಿ	೧೪
ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ	೨೬
ಎದೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ	೨೫
ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ	೬೪
ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ	೬೨
	೧೯೯ (ಆಕೃತಿ ೩)

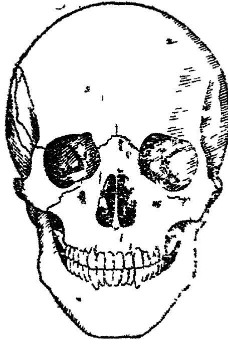
ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಹಾಗೂ ಮೋರೆಯ ಎಲುವುಗಳು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಬರುವದಿಲ್ಲ (ಆಕೃತಿ ೪) ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಎಲುವುಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಟೊಂಕದ ಎಲುವುಗಳವರೆಗೆ ಕಂಬದಂತೆ ಹಬ್ಬಿವೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಪೊಳ್ಳು ಇದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು (Spinal Cord) ವೆಂಬ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಸರಪಣಿಯು ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೫) ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕೂತಿರವೆ, ಮೆತ್ತಗಾದ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವು ನಡುವೆ ಇರುವದರಿಂದ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಮಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಈ ಮೂಳೆಗಳು ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಕದಲದಂತೆ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು (Ligament) ಗಳಿಂದ ಬಿಗಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು

ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಯ ಮೂಳೆಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಒಂದು ತುದಿಯು ಎದೆಯ ಮೂಳೆಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ರಟ್ಟೆಯ ಮೂಳೆಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವವು ಎದೆಯ ಮೂಳೆಯು ಸರಳವಾಗಿ ಅನ್ನಾಶಯದ ವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿರುವದು ಪಕ್ಕೆಯ ಎಲುವುಗಳು

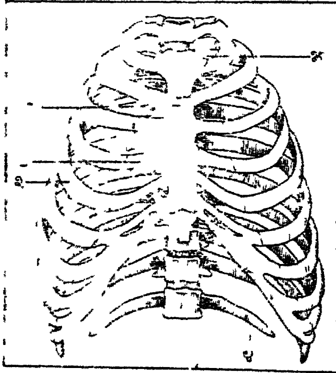


೧ ಅಂಸಫಲಕ
೨ ಭುಜಾಸ್ಥಿ.
೩ ಬಹಿ ಪ್ರಕೋಷ್ಠಾಸ್ಥಿ
೪ ಅಂತ ಪ್ರಕೋಷ್ಠಾಸ್ಥಿ
೫ ಜಂಘಾಸ್ಥಿ
೬ ಅಂತರ್ಜಂಘಾಸ್ಥಿ
೭ ಗುಲ್ಫಾಸ್ಥಿ
೮ ಜತ್ರು
೯ ಉರೋಸ್ಥಿ
೧೦ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಪಂಜರ
೧೧ ಪೃಷ್ಠವಂಶ (ಬೆನ್ನುಹುರಿ)
೧೨. ನಿತಂಬವಲಯ

ಆಕೃತಿ ೩ (ಪುಟ ೧೦) — ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ

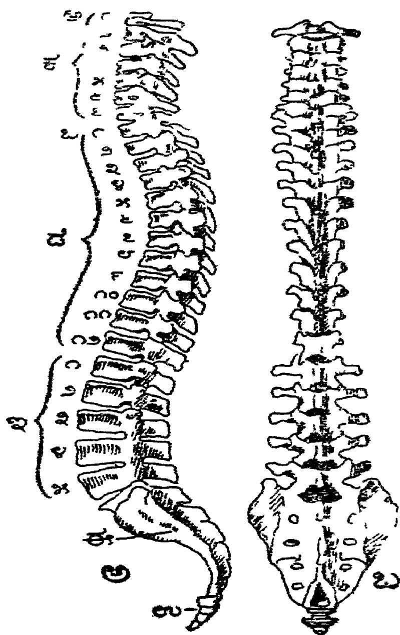


ಚಿತ್ರ [illegible] (ಪುಟ ೧೦) — ತಲೆಬುರುಡೆ ಹಾಗೂ ಮೋರೆಯ ಎಲುವುಗಳು



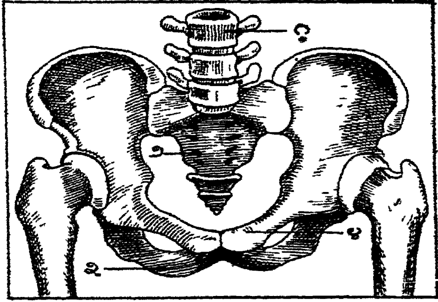
ಚಿತ್ರ [illegible] (ಪುಟ ೧೧) — ಎದೆಯೆಲುವು ಪಕ್ಕೆಲುವುಗಳ ಪಂಜರ

೧ ಎದೆಯೆಲುವು
೨ ಪಕ್ಕೆಲುವನ್ನು ಎದೆಯೆಲುವಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (Cartilage)
೩ ಪಕ್ಕೆಲುವು ೪ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪಕ್ಕೆಲುವು
೫ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಯೆಲುವು ಎದೆಯೆಲುವಿಗೆ ಬಂದು ಕೂಡಿರುವ ಸ್ಥಾನವು



ಆಕೃತಿ ೫ (ಪುಟ ೧೦) —ಬೆನ್ನುಹುರಿ

ಅ ಎಡಗಡೆಯ ದೃಶ್ಯ.
ಬ ಹಿಂದಿನ ದೃಶ್ಯ
ಕ ಕತ್ತಿಗೆಯ ಎಲುವುಗಳ, (೧ ರಿಂದ ೭)
ಡ. ಬೆನ್ನಿನ ಎಲುವುಗಳು (೧ ರಿಂದ ೧೨)
ಇ ಟೊಂಕದೆಲುವು (೧ ರಿಂದ ೫)
ಈ ತ್ರಿಕಾಸ್ಥಿ
ಉ ಗುದಾಸ್ಥಿ.



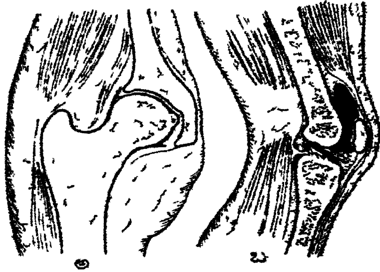
ಆಕೃತಿ ೬ (ಪುಟ ೧೧)—ನಿತಂಬವಲಯ

೧ ಬೆನ್ನುಹುರಿ

೨ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತುದಿಯ ಭಾಗ

೩ ನಿತಂಬವಲಯದ ತಳವು

೪ ಟೊಂಕದೆಲುವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ



ಆಕೃತಿ ೭. (ಪುಟ ೧೨)—ಎಲುವಿನ ಸಂದುಗಳು

ಅ ಒರಳಿನ ಸಂದು

ಬ ಮರಡಿನ ಸಂದು

ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಎದೆಯ ಎಲುಬಿಗೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಂಜರದಂತೆ ಕಾಣುವವು (ಆಕೃತಿ ೬) ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿನ ಮೂಳೆಗಳು ರಟ್ಟೆಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಕೂಡಿರುವವು ರಟ್ಟೆಯ ಎಲುಬಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಮುಂಗೈ ಎಲುವುಗಳು, ಅನಂತರ, ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಎಲುಬುಗಳು, ಆ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಎಲುವುಗಳು, ಕಡೆಗೆ ಬೆರಳಿನ ಮೂಳೆಗಳು, ಹೀಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುವದು.

ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಕೆಳತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗಲವಾಗಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಟೊಂಕದ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿರುವದು (ಆಕೃತಿ ೭) ಮುಂದೆ ಟೊಂಕದ ಎಲುಬಿಗೆ ತೊಡೆಯ ಎಲುಬು, ಆಮೇಲೆ ಕಾಲಿನ ಎಲುಬು, ಹರಡಿನ ಎಲುಬುಗಳು, ಪಾದದ ಎಲುಬುಗಳು ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಪಾದದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುವದು

ಎಲ್ಲ ಎಲುವುಗಳು ಒಳಗೆ ಪೊಳ್ಳು ಇರುವವು ಈ ಪೊಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ನೆಣವು (Marrow) ಇರುವದು ಎಲುಬು ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದಾದರೂ ಅಣುಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ ಎಲ್ಲ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊರೆಯಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಕಾಣುವವು ಎಲಬುಗಳು ಬೆಳೆಯುವದು ಈ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಒದಗುವ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೇ

ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಫೋಸ್ಫೇಟ, ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ ಎಲುಬನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಸೇಂದ್ರಿಯ ಪದಾರ್ಥವೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿ, ಖನಿಜಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವು ಮತ್ತು ಅವು ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವವು.

ಎರಡು ಎಲುವುಗಳು ಕೂಡಿದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಂಧಿ (ಸದು) ಅಥವಾ ಕೀಲವೆಂದು ಹೆಸರು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವವು (೧) ಅಚಲ ಸಂಧಿಗಳು (೨) ಚಲಸಂಧಿಗಳು ತಲೆಯ ಹಾಗೂ ಮೋರೆಯೊಳಗಿನ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಕೂತಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು

ಚಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಎಲವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಾತ್ರ ವಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಇವುಗಳ ಸಂದಿಗಳಿಗೆ 'ಜಾರುವ ಸಂದು' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ರಟ್ಟೆಯ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲ್ತುದಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾ ವತ್ತ ತಿರಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಗಲೆಲುವಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಧಿಯು ಒಂದು ಒರಳಿನಂತಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ರಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯು ಚಂಡಿನಂತ ಕೂತಿರುವದು ಟೊಂಕದ ಎಲಬು ತೊಡೆಯ ಎಲುಬಿಗೆ ಕೂಡಿದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂದು ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೬)

ರಟ್ಟೆಯ ಎಲುಬು ಹಾಗು ಮುಂಗೈ ಎಲಬುಗಳ ನಡುವೆ ಮುರಡಿನಂಥ ಸಂದು ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೮) ಆದರಿಂದ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕ ಬರುವದು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂದು–ತೊಡೆ–ಮೊಣಕಾಲಗಳ ನಡುವೆ ಹಾಗು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿರುವದು ತಲೆಬುರುಡೆಯು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತುದಿಯ ಮಣಿಯಮೇಲೆ ತಿರುಗಣಿಯಾಕಾರದ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುವದು ಆದರಿಂದ ಆ ಮಣಿಯು ತಿರುಗಿದಂತೆ ನಮಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಅರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು

ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಎಲುಬುಗಳ ಸಂಧಿಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಜಾರುವವು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಜಾರುವ ಸಂದುಗಳು ಹಿಂಬಡದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು

ಎಲುವುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅಗಲಿ ಹೋಗದಂತೆ,ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಆವುಗಳ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದಿರುವದು ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಲಬುಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವಾಗ, ಅವು ಸವೆಯಬಾರದೆಂದು ಆವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದುತರದ ಎಣ್ಣೆಯು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವದು ಈ ಎಣ್ಣೆ ಇರುವ ಮೂಲಕ ಎಲುವುಗಳು ಕೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಸಪ್ಪಳವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಎಲುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

(೧) ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಎಲುವುಗಳು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿರುವವು ಅವುಗಳ ಕೀಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಜ್ಜುಗಳೂ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಇನ್ನೂ ಬಲಿತಿರುವದಿಲ್ಲ

ಇಂಥಮಕ್ಕಳ ಕೈಕಾಲಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಎಳೆಯುವದರಿಂದ ಎಲುವು ಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದ ಆದ್ದ ರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಸಂಗಡ ಮೃದುವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ನಮ್ಮಬೆನ್ನುಹುರಿಯು, ಎರಡುಕಡೆಗೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗಿ ಎರಡು ಕಡೆಗೆ ತಗ್ಗು ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಹೆಚ್ಚು ನೀಟಾಗಿರುವದು ಅದು ಕೂಡ್ರಲಿಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲಲಿಕ್ಕೂ ಕಲಿತಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಕ್ರತೆಯುಂಟಾಗುವದು, ಆದ ದರಿಂದ ಕೂಸಿನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣ ಬಲಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡ್ರಲಿಕ್ಕೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲಿಕ್ಕೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವದು ಒಳಿತಲ್ಲ

(೩) ನಾವು ಕೂಡ್ರುವಾಗ ಹಾಗೂ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ನೀಟಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು ನಿಂತರೆ ಅಥವಾ ಕೂತರೆ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಘಾತವುಂಟಾಗುವದು ಇದಲ್ಲದೆ, ಒಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವು ಸಿಗದೆ, ಅವು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುವವು ನಾವು ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತರೆ, ಅಥವಾ ನಿಂತರೆ, ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ದಣಿವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಬಗ್ಗಿ ಅಥವಾ ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ಕೂತಾಗ ನಿಂತಾಗ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳಿಗೂ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುಎಳೆತವುಂಟಾಗು ವದು, ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ದಣಿವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರುವ ನಿಲ್ಲುವ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ತಪ್ಪು ರೀತಿಗಳಿಂದ **ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಬಾಗು,ಸೊಟ್ಟನಡಿಗೆ,ಮುಂತಾದ ವಿಕೃತಿಗಳುಂಟಾಗುವವು**

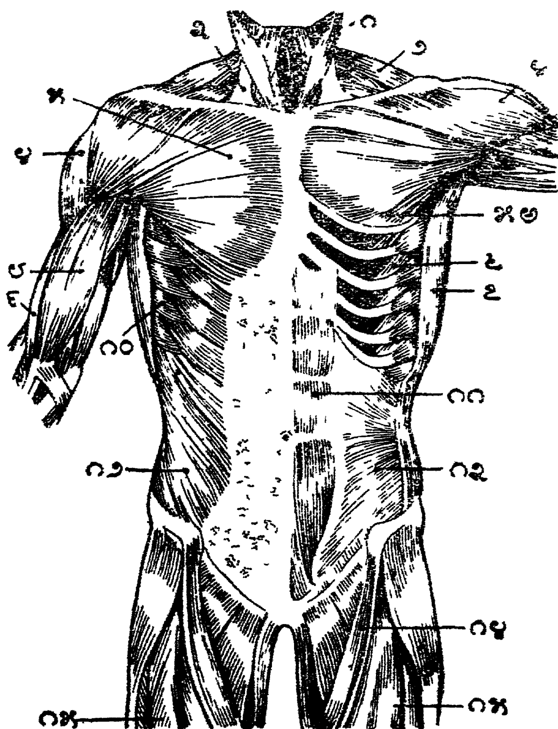
(೪) ಎಲುವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂದರೆ ಸುಣ್ಣವು ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಎಲುವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸುಣ್ಣವು ವಿಪುಲವಾಗಿರುವಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಹಾಲು ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯಗಳಪಚಡಿ ಅಥವಾ ರಸ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ, ತೌಡುತೆಗೆಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇವು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವದದರಿಂದ ವಯೋಮಾನವನ್ನೂ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು

೪. ಸ್ನಾಯುಗಳು

ನಮ್ಮದೇಹದ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಎಲುವುಗಳು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಅವಶ್ಯ (ಆಕೃತಿ ೯) ಇವಕ್ಕೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಅಂದರೆ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು ಆದರೆ, ಸ್ನಾಯುವು ನಿಜವಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರದೆ ಅನೇಕ ತಂತುಗಳ ಸಮುದಾಯವಾಗಿದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಭೇದಗಳುಂಟು ಕೆಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೂ ಇರುವವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಒಂದು ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಪೊರೆ (Membrane) ಇರುವದು ಇದರಿಂದ ತಂತುಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು

ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭೇದಗಳಿವೆ — (೧) ಐಚ್ಛಿಕ (೨) ಅನೈಚ್ಛಿಕ (ಆ ೧೦) ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಉದಾ— ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಚಲಿಸುವದಿಲ್ಲ ಇವು ಚಲಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳ ಚಲನದ ಅರಿವು ಸಹ ನಮಗೆ ಇರುವದಿಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಕ್ತಾಶಯ, ಅನ್ನಾಶಯ, ಯಕೃತ್ತು ಕರುಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮೊದಲಾದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು ಇವು ಹಗಲೂ ಇರುಳೂ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿರುತ್ತವೆ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಾತ್ರ ಐಚ್ಛಿಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ



ಆಕೃತಿ ೯ (ಪುಟ ೧೪) — ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

೧-೨-೩ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

೪. ಹೆಗಲಿನಸ್ನಾಯು.

೫ ೫ಅ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

೬ ಪಕ್ಕೆಯೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು

೭ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

೮ ದ್ವಿಶಿರಸ್ಕ

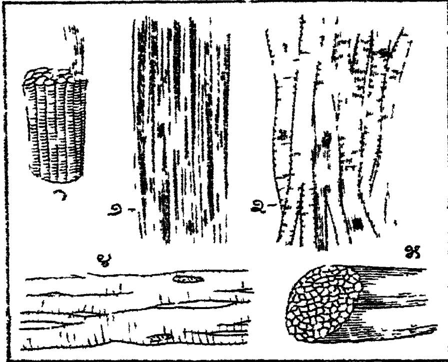
೯ ಭುಜಸ್ನಾಯು

೧೦ ಪಕ್ಕೆಗಳನ್ನೂ ಹೆಗಲನ್ನೂ ಚಲಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು

೧೧ ೧೨ ೧೩. ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

೧೪ ಕಾಲು ಮಡಿಚುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು

೧೫ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯು



ಆಕೃತಿ ೧೦ (ಪುಟ ೧೪)—ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು

೧ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳಸಿಂಬಿ

೨. ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು—ಪಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದ್ದು—ಅನೈಚ್ಛಿಕ

೩ ರಕ್ತಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು—ಅನೈಚ್ಛಿಕ

೪ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯು—(ಪಟ್ಟೆಗಳುಳ್ಳದ್ದು)

೫ ಸ್ನಾಯು—(ಕೊರೆದು ತೋರಿಸಿದ್ದು)

ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳು ಎರಡು ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಈ ತುದಿಗಳು ಸಣ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇವಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು (Tendon) ಎಂದು ಹಸರು (ಆಕೃತಿ ೧೧) ಈ ತುದಿಗಳು **ಸ್ನಾಯುಬಂಧನಗಳಿಂದ** (Ligaments) ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಉದಾ — ರಟ್ಟೆಯ ಒಳಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುವು ಮೇಲೆ ಹೆಗಲೆಲುವಿಗೂ ಕೆಳಗೆ ಮುಂಗೈಯೆಲುವಿಗೂ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ತುದಿಗಳು ಎರಡು ಇರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ದ್ವಿಶಿರಸ್ಕ ಸ್ನಾಯು (Biceps) ಎಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೧೨) ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿದಾಗ ನಡುವೆ ಗಡುತರವಾಗುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು ಈ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಮುಂಗೈಎಲುವಿನೊಡನೆ ಮುಂಗೈಯು ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ರಟ್ಟೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ರಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ನಾಯುವಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ನಾಯುವಿನಂತೆ ಅದೇ ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲ್ಬದಿಗೆ ಮೂರು ತುದಿಗಳು ಇರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ತ್ರಿಶಿರಸ್ಕ (Triceps) ವೆಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೧೨) ಮುಂಗೈಯನ್ನು ರಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವಾಗ ದ್ವಿಶಿರಸ್ಕಸ್ನಾಯುವು ವಿಸ್ತರಣವನ್ನೂ ತ್ರಿಶಿರಸ್ಕವು ಆಕುಂಚವನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಅವಯವಗಳ ಚಲನೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ಒಂದು ಅಳತೆಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಡತಕ್ಕ ಮಾತುಗಳು —

(೧) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುವದರಿಂದಲೇ ಬಲಪಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ — ಕಮ್ಮಾರನ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಡೆಯುವವನ ಮುಂಗೈಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಟಪಾಲ ಸಿಪಾಯಿಯ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ, ಮೊಟ್ಟೆಗಾರನ ಹೆಗಲ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಕಂಡುಬರುವದು ಆದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆದು ಪುಷ್ಟವಾದರೆ, ಮಾತ್ರ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಸಮತೋಲವಾಗಿ ಶರೀರವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಜಟ್ಟಿಗಳಂತೆ ಕೇವಲ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಲಪಡಿಸುವದೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುವದೂ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಜಠರದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಪುಪ್ಪುಸದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ದಿನಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವೂ ಹಿತಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನದಲ್ಲಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಾವರಗಾದರೂ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವದು ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು

(೨) ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂಟಿಗನಾಗಿ ಮಾಡುವದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೀವ್ರ ಬೇಸರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿತ್ಯದ ತಾಪತ್ರಯಗಳ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವದು ಕಡಿಮೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೇವನೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿರುವದಲ್ಲದೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಹಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪೂರ್ಣಲಾಭಗಳು ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವವು ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈಂಥ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕ ವಾತಾವರಣವು ಸಿಗುವವರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುವದೊಳಿತು.

(೩) ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೊದಗಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳೆಂದರೆ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಪಾಟಗಳು, ಕಾಲುಚೆಂಡು (Foot ball) ಕೋಲುಚೆಂಡು (Hockey) ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮೊದಲಾದ ವಿದೇಶಿಯ ಆಟಗಳೂ ತಿಳ್ಳಿ, ಖೋ, ಖೋ, ಹುತುತೂ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಿಯ ಆಟಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನೂ ಕೂಡಿಯೇ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಆಟಪಾಟಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾದವುಗಳು

(೩) ಆಟಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತರುವಾಯ ಮನೆಗೆಲಸ ತೋಟದ ಕೆಲಸ, ಮುಂತಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಷ್ಟು ಆನಂದವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಿಗಲಾರದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲಸದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯೂ ಅದರಿಂದ ತನಗೂ ಪರರಿಗೂ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳೂ ಮನವಟ್ಟಾದ ಮೇಲೆ, ಕೆಲಸವು ಸಹ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗ ಬಲ್ಲವು, ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾಪರಿ ಪಾಲನವೆಂದು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸದೆ, ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಇಂಥ ಕೆಲಸಗಳು ಸಹ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುವವು.

(೪) ನಾವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸ ಲಿಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಆಯಾ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಡೆಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತದಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟ ಹಾಗು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಹರಿಯಬೇಕಾದಾಗ ರಕ್ತಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವು ಬಿದ್ದು, ಅದೂ ಒಲವಡುವದು. ಈ ವೇಗದಿಂದ ರುಧಿರಾಭಿ ಸರಣವು ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾದಾಗ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ಉಳಿದ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತಾಶಯವು ಒತ್ತರ ದಿಂದ ಹಾರುವದೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆಯುವದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾದ ಅನ್ನರಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೆಚ್ಚವಾಗುವದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರಭಸದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವಲ್ಲದೆ, ನಮಗೆ ಆಹಾರವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗವದು

ಈ ಪ್ರಕಾರ, ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವೆಯಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು

(೫) ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ದೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತರದಿಂದ ಜಮೆಯಾಗುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ಸ್ವೇದಪಿಂಡಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು ಇದರಿಂದ ದೋಷಗಳು ಮೂತ್ರ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಬೆವರಿನ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಭರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವವು. ಅದರಂತೆ, ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹ ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆದು ಪಚನ ವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಚರಟವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕರುಳು ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಪುಪ್ಪುಸ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸ್ವೇದಪಿಂಡ, ಕರುಳುಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿಸುವದರಿಂದ ದೇಹಯಂತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯ-ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವದು

(೬) ನಾವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿತಿಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ನಮಗೆ ದಣಿವು ಅನಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಿದರ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸವೆದುಹೋದ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವವು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವೂ ದೂಷಿತವಾಗುವದು ಅದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವದು. ಆಗ ರಕ್ತಾಶಯವೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರಕ್ತದೋಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ದುಡಿಯುವವು ಇದರಿಂದ ಈ ನಾಜೂಕಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ, ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಮಾಡಕೂಡದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು

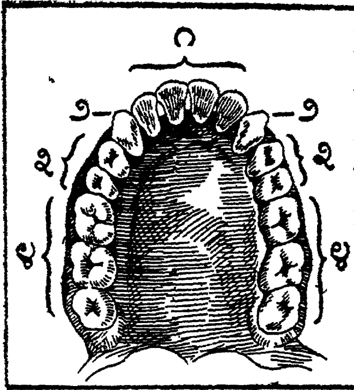
(೭) ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಡವರು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾಡಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರೆಂದು ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತ ರಿಗೂ ಕೂತಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೂ ದಿನಾಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ ಇಂಥ ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವದಿಂದ ಸ್ಥೂಲದೇಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬೇನೆಗಳಿಂದ ನರ ಳುವದುಂಟು ಇಂಥವರು ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮೈಹುಳಿಯುವಂತೆ ದುಡಿಯುವದೂ, ಉಳಿದವರು ಕೆಲಸ ವಿಲ್ಲದೆ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗುವದೂ ಎಂದಿಗೂ ಇಷ್ಟವಲ್ಲ ದುಡಿಯುವ ಜನರ ದುಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರ ವಾಗಿ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸಮಾಜೋಪಯುಕ್ತವಾದ ದುಡಿತದ ಕೆಲಸ ವನ್ನೂ ಕಾಯಕ (Bread laoour) ವೆಂದು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಮನೆಯ ನೀರು ಜಗ್ಗುವದು ಹಾಗೂ ತರುವದು, ತಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಒಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು, ಮನೆಯನ್ನೂ ಆವಾರವನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ, ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ದುಡಿಯುವ ಜನರ ದುಡಿತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿ ಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು ಅದರಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ದುಡಿದರೆ, ಆಹಾರೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸಿದಂತಾಗುವದು ಇಂಗ್ಲಂಡದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ಬರ್ನಾರ್ಡ ಶಾ ರವರು, ತಮ್ಮ ಮುಪ್ಪಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ದಿನಾಲು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರಂತೆ ಹೀಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ, ಉಳಿದ ಜನರ ಮಿತಿಮೀರಿದ ದುಡಿತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ದಂತಾಗುವದು

(೮) ದಿನಾಲು ಬೈಲು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ತಿರುಗಾಡುವದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಸುಖಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಸಾಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಹ ಆರಾಮವೆನಿಸುವದು ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುವವರು ಸಹ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರುವದು ಅತ್ಯಂತ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತರಾದ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಬೈಲುಹವೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಮಾತು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ತಿರುಗಾಡುವದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ರಾಜನೆಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಬಹು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೫. ಪಚನೇಂದ್ರಿಯವ್ಯೂಹವು.

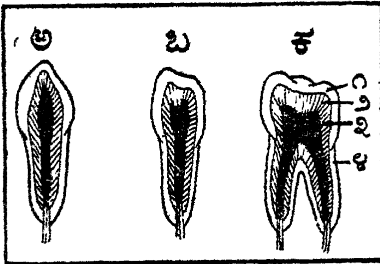
ಆಹಾರ ಪಚನವೆಂದರೆ — ಅದು ಸಣ್ಣಾಗಿ ರಸರೂಪವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತವೆ ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಅನ್ನಕೋಶ, ಸಣ್ಣಕರುಳು, ಇವೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಗಳು

ನಾವು ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅವನ್ನು ನುರಿಸಿ, ಸಣ್ಣಮಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತವೆ ನಾಲಿಗೆಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ದೂಡಿ ನುರಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ನಾಲಿಗೆಯು ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ — ಆಹಾರದ ರುಚಿ ನೋಡುವದು ಅದು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಕಹಿ, ಖಾರ ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಒಗರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅತಿ ಬಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆಬಾರದಂಥ ಬಿರುಸಾದ ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದರೆ, ನಾಲಿಗೆಯು ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುವದರಿಂದ, ಇಂಥ ಆಹಾರದ ಅಂಶವನ್ನು



೧ ಭೇದಕ ದಂತಗಳು (ಕೊಯ್ಯುವಹಲ್ಲುಗ-೪)
೨ ಸೂಲದ ಹಲ್ಲು (೨)
೩ ಸಣ್ಣದವಡೆಹಲ್ಲು(೪)
೪ ದೊಡ್ಡದವಡೇಹಲ್ಲು (೬)
ಒಟ್ಟು – ೧೬

ಆಕೃತಿ ೧೫ ಕೆಳಗಿನಹಲ್ಲುಗಳು



ಆಕೃತಿ ೧೬ ಹಲ್ಲುಗಳರಚನೆಯು

(ಅ)ಕಡಿಯುವಹಲ್ಲು(ಬ)ಸಣ್ಣದವಡೆಯಹಲ್ಲು(ಕ)ದೊಡ್ಡದವಡೆಯಹಲ್ಲು

೧ ದಂತಕವಚ (Enamel) ೨ ಹಲ್ಲಿನ ಬಿರುಸುಭಾಗ(Dentine)

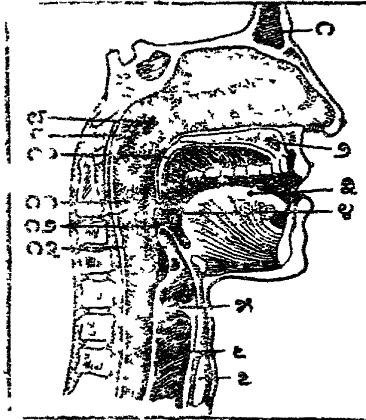
೩ ದಂತ ಮಜ್ಜೆ (Dental pulp) ೪ ದಂತಸಂಧಾನ (Cement)

೧೧ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು-ಅಡ್ಡವಾದದ್ದು (ಕೊಯ್ದು ತೋರಿಸಿದೆ)

೧೨ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು (ಮೇಲೆ ಏರಿದ್ದು)

೧೩ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು-(ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದದ್ದು.) ೧೪ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು

೧೫ ಅಂತ್ರಪುಚ್ಛ ೧೬ ಗುದದ್ವಾರ



ಆಕೃತಿ ೧೪ (ಪುಟ ೨೩) —ಮೂಗು — ಬಾಯಿ —ಗಂಟಲು

೧ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ರಂಧ್ರ ೨ ಕಠಿನತಾಲು ೩ ನಾಲಿಗೆ

೪ ಗಂಟಲಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿ (Tonsils)

೫ ಸ್ವರತಂತು ೬ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆ

೭ ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ ೮ ಯುಸ್ಟೇಶಿಯನ್ ಕೊಳವೆ

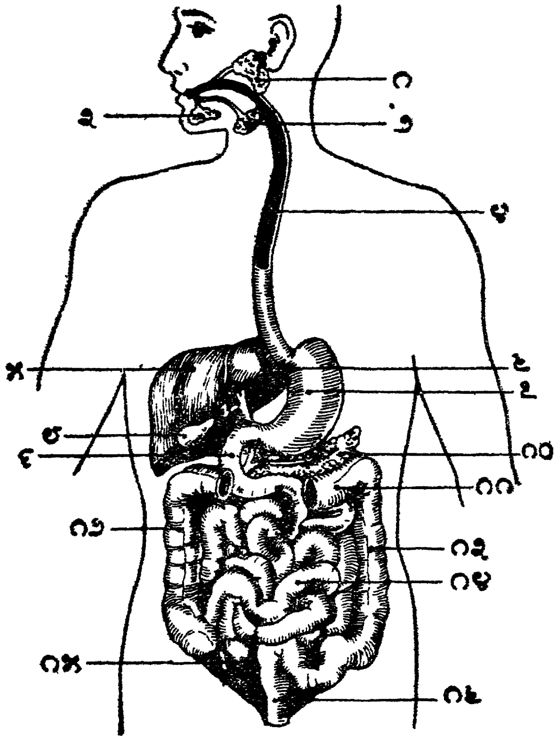
೯ ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ (Adenoids)

೧೦ ಮೃದುತಾಲು

೧೧ ಗಂಟಲು.

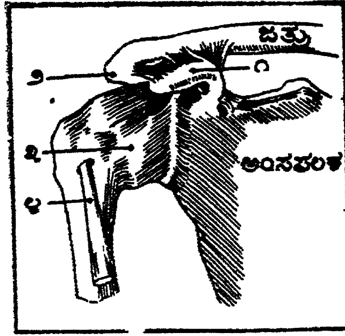
೧೨ ತೊಗಲಿನ ಪದರು.

೧೩ ಕಂಠದ್ವಾರ ಪಟಲ



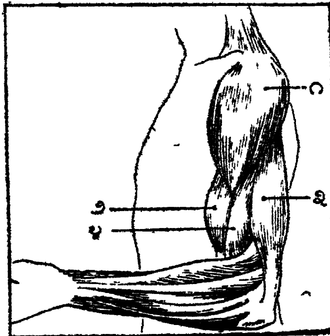
ಆಕೃತಿ ೧೩ (ಪುಟ ೨೦)—ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯೂಹವು

೧ ೨ ೩ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ೪ ಅನ್ನನಾಳ ೫ ಯಕೃತ್ತು.
೬ ಜಠರದ ಬಾಯಿಯ ಸ್ನಾಯು ೭ ಜಠರ ೮ ಪಿತ್ತಾಶಯ
೯ ವಿತಸ್ತ್ಯಂತ್ರ. ೧೦. ಮೇದೋಜೀರಕಗ್ರಂಥಿ.



ಆಕೃತಿ ೧೧ (ಪುಟ ೧೫)—ಹೆಗಲಿನ ಸಂದು

೧ ಕೊಂಡಿಯ ಆಕಾರದ ಎಲುವು. ೨ ಹೆಗಲಿನ ಎಲುವು
೩ ಹಗಲಿನ ಸಂದಿನ ಅಸ್ಥಿ ಬಂಧನ
೪ ದ್ವಿಶಿರಸ್ಕ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸ್ನಾಯು ಬಂಧನ.



ಆಕೃತಿ ೧೨ (ಪುಟ ೧೫)—ದ್ವಿಶಿರಸ್ಕ ತ್ರಿಶಿರಸ್ಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು

೧ ಹೆಗಲನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಸ್ನಾಯು ೨ ದ್ವಿಶಿರಸ್ಕ(Biceps)
೩ ತ್ರಿಶಿರಸ್ಕ (Triceps) ೪ ಭುಜಸ್ನಾಯು

ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗಿರುವ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವು ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಆಕೃತಿ ೧೩) ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ ಈ ರಸವು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಅದು ಸಣ್ಣಾಗಲು ಅನುವಾಗುವದು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು ೧ ಪಿಷ್ಟ, ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ, ೨ ಮೇದಸ್ಸು, ೩. ಸಸಾರಜನಕ ಪಿಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಧಾನ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥವು ಮೇದಸ್ಸು ಅಂದರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಮುಂತಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಸಾರಜನಕವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಸವೆದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವು ಬೇಳೆಯ ಕಾಳು, ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅನ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಳೆಯ ವರೆಗೆ ನುರಿಸಿದರೆ, ಅವು ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಆಗಲೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯುವದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗುವದು ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕರುಳುಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವು ಬೀಳುವದಲ್ಲದೆ, ಲಾಲಾರಸವು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೂಡದೆ ಇರುವದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸುವದು ಪಚನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ

ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವೂ — (ಆಕೃತಿ ೧೪) ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯು ಪೂರ್ಣವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿ ೧೬, ಕೆಳಬದಿಯಲ್ಲಿ೧೬ ಹೀಗೆ ೩೨ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವವು ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದವಿರುವದಿಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಕಾಣುವ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಪಾಟಾಗಿದ್ದು

ತುದಿಯು ಉಳಿಯಂತೆ ಚೂಪಾಗಿರುವದು ಇವುಗಳಿಗೆ ' ಛೇದಕ ದಂತ ' ಅಥವಾ ' ಕಡಿಯುವ ಹಲ್ಲು ' ಅನ್ನಬಹುದು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಗೊಂದು, ಎಡಗಡೆಗೊಂದ , ಹೀಗ ಎರಡು ಸೂಲದ ಹಲ್ಲು ಗಳಿರುವವು ಇವು ಆಹಾರವನ್ನು ಹರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಲ್ಲುಗಳು (Canine Teeth) ಇವುಗಳಾಚೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ ಎರಡೆರಡರಂತೆ ಸಣ್ಣ ದವ ಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಅವುಗಳಾಚೆಗೆ ಮೂರು ಮೂರರಂತೆ ದೊಡ್ಡ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಇರುವವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೀಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನುರಿಸುವ ಹಲ್ಲ ಗಳಿವು (Grinding Teeth)

ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಾಯಿಯ ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ ಒಸಡೆಗಳ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ದಂತ ಮುಕುಟ (Crown) ವೆಂತಲೂ ಒಸಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ' ದಂತ ಕಂಠ ' ವೆಂತಲೂ, ಬಾಯಿಯ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ದಂತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ' ದಂತಮೂಲ ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯಬಹುದು ದಂತಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಎರಡು, ಅಥವಾ ಮೂರು ಶಾಖೆಗಳಿರುವವು

ಎಲುವಿನಂತ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಒಳಗೆ ಸಣ್ಣವಾದ ಪೊಳ್ಳು ಇರುವದು ಈ ಪೊಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ' ದಂತ ಮಜ್ಜೆ ' (Dental pulp) ಎಂಬ ಕೆಂಪಾದ ಪದಾರ್ಥವಿರುವದು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ನರಗಳೂ ಇರು ವವು ದಂತಮಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಎಲುವಿನಂತ ಬಿರುಸಾದ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ವಿರವದು ಇದಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ (Dentine) ವನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಎಲುವಿನಂತೆ ಖನಿಜಕ್ಷಾರಗಳಿಂದಾಗಿದ ಇದರ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ' ಹಲ್ಲಿನ ಕವಚ (Enamel) ವೆಂಬ ಅತಿಬಿರುಸಾದ ಪದಾರ್ಥವಿರುವದು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳು ' ದಂತಸಂಧಾನ ' (Cement) ಎಂಬ ಅಸ್ಥಿಮಯ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಕೂತಿರುತ್ತವೆ (ಆಗಟ)

ಮಗವಿಗೆ ೬-೭ ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಹಲ್ಲು ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ ೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಲ್ಲು ಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗಿ ಇವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆದು ಬರುವದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ

'ಹುಸಿ ಹಲ್ಲು' (Milk Teeth) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಮಗುವಿಗೆ ಆರುವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಹುಸಿಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳತೊಡಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು (Permanent Teeth) ಬರಹತ್ತುವವು.

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಮುರಿದು ಅಥವಾ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವವು. ಸಣ್ಣವರೂ ದೊಡ್ಡವರೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸಿಬಿಡುವವು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನುರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಾಗುವ ಕೆಲಸವು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುವದು.

ಗಂಟಲು —

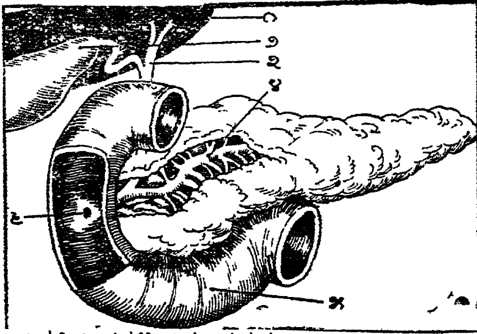
ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಮುದ್ದೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಅನ್ನನಾಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅನ್ನಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯು ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೧೪). ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಸೇರಿದರೆ, ನಮಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ನಾವು ಕೆಮ್ಮಿ ಅದನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಯಂಥ ಒಂದು ಪಟಲವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸುವಾಗ ಈ ಪಟಲವು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವದು. ಆದರೆ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸದೆ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ನುಂಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ನಾವು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಣ್ಣುವದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವದ್ದೆಂಬುದು ವಾಚಕರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವದು.

ಜಠರ ಅಥವಾ ಅನ್ನಾಶಯವು —

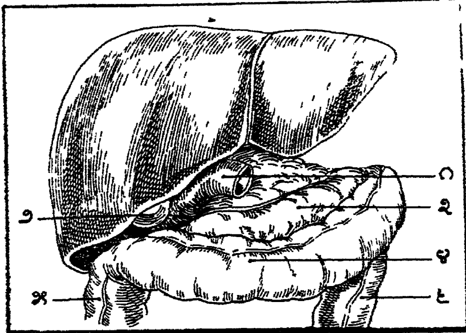
ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ನುರಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ಅನ್ನಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವದು. ಈ ಅನ್ನಾಶಯವೆಂಬುದು (J) ಆಕಾರದ ಒಂದು ಚೀಲವು (ಆಕೃತಿ —೧೩) ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪದರುಗಳು ಇರುವವು. ತೀರಹೊರಗಿನ ಪದರು ಜಠರದೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ರಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಈ ಪದರಿನ ಕೆಳಗೆ, ಒಂದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಪದರು ಇರುವದು. ಈ ಪದರು ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣಗಳಿಂದ ಒಳಗಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಥನ (ಕಡೆಯೋಣ) ಮಾಡುತ್ತಿರುವದು. ಈ ಮಥನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅನ್ನವು ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣಾಗುವದು. ಜಠರದ ಮೂರನೇ ಪದರಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ನರಗಳೂ ಜಠರರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಇರುವವು. ಜಠರದ ಕಡೆಯ ಪದರು ಶ್ಲೇಷ್ಮ (ಲೋಳೆಯಂಥ ಪದಾರ್ಥ) ದಿಂದ ಕೂಡಿರುವದು.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವು ಇಲ್ಲದಾಗ ಅದರ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನ್ನವು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ, ರಕ್ತವು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುವದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಥನಕ್ರಿಯೆಗೆ ರಕ್ತವು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜಠರರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಳಿಯಾದ ಜಠರರಸವನ್ನು ಸುರಿಸಹತ್ತುವವು. ಈ ರಸದಿಂದ ಆಹಾರದೊಳಗಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವು (Protein) ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಹೊಂದಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವದು. ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೇದಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಉಳಿದ ಅನ್ನಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಜಠರರಸದಿಂದ ಪಚನವಾಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವವು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅನ್ನಾಶಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಮುಂಗರುಳನ್ನು (Duodenum) ಸೇರುವದು.



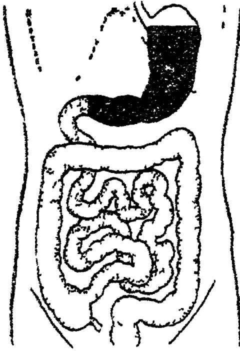
ಆಕೃತಿ ೧೭ (ಪುಟ೨೫)ಮುಂಗುರುಳು ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಪಿತ್ತಾಶಯ

೧ ಯಕೃತ್ತು ೨ ಪಿತ್ತಾಶಯ ೩ ಪಿತ್ತವಾಹಿನಿ
೪ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ರಸವಾಹಿನಿ ೫ ಮುಂಗರುಳು
೬ ಪಿತ್ತವಾಹಿನಿಯೂ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ರಸವಾಹಿನಿಯೂ ತೆರೆಯುವ ಸ್ಥಳ

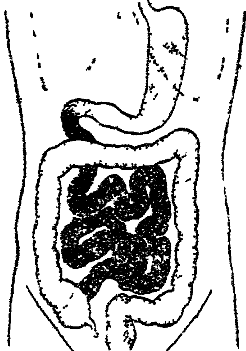


ಆಕೃತಿ ೧೮ (ಪುಟ೨೦)ಯಕೃತ್ತೂ ಸಮೀಪದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ.

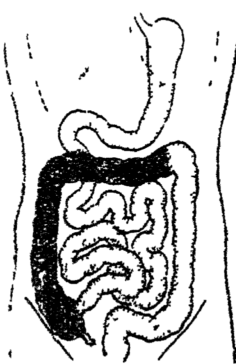
೧ ಮುಂಗರುಳು (ಕೊಯ್ದು ತೋರಿಸಿದ್ದು) ೨ ಪಿತ್ತಾಶಯವು
೩. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೇದೋಜೀರಕಗ್ರಂಥಿ ೪. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಅಡ್ಡಹೋದಭಾಗವು ೫ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿದಭಾಗವು
೬ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕಡೆಯಭಾಗವು



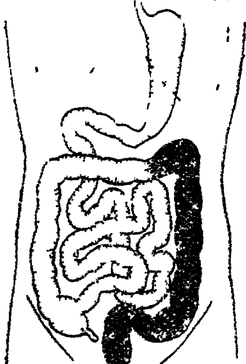
೧-೨ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ



೨-೫ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ



೫-೯ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ



೯-೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ

ಆಕೃತಿ ೧೫ (ಪುಟ ೨೦)—ಅನ್ನದ ಮಾರ್ಗಕ್ರಮಣವು

ಜಠರ – ವಿತಸ್ತ್ಯಂತ್ರ – ಸಣ್ಣಕರುಳು – ದೊಡ್ಡಕರುಳು – ಗುದದ್ವಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

(ಆಕೃತಿ ೧೭) ಮುಂಗರುಳು ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಆದಿ ಭಾಗವು ಇದು ಕುದರೆ ನಾಲಿನಂತೆ ಡೊಂಕಾಗಿದ್ದು, ಇವರಲ್ಲಿಯೂ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವದು ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೂ ಮುಂಗರುಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪಟಲವಿದ್ದು, ಅನ್ನ ಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ನಾಂಶವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಇದು ತೆರೆದು ಜೀರ್ಣಾನ್ನವನ್ನು ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡುವದ ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಬಂದು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು ಒಂದು ಪಿತ್ತರಸವು, ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡರಸವು (ಅಥವಾ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸವು) ಪಿತ್ತರಸವು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಪಿತ್ತಾಶಯವೆಂಬ ಇಂದ್ರಿಯದೊಳಗಿಂದ ಪಿತ್ತನಲಿಕೆಯದ್ವಾರಾ ಸ್ವಾದ ಪಿಂಡರಸದ ನಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿ, ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬರುವದು ಸ್ವಾದುಪಿಂಡರಸವು, ಅನ್ನಕೋಶದ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದಿಂದ (Pancreas) ನಲಿಕೆಯ ದ್ವಾರಾ ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು ಈ ಎರಡೂ ರಸಗಳು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಜಠರರಸದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಆಮ್ಲ ವಾಗಿದ್ದ ಅನ್ನಾಂಶದ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು. ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಪಿಷ್ಟವೂ ಮೇದಸ್ಸೂ ಈ ರಸಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುವವು ಅನ್ನಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಹಾಲು ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವದು. ಮೇದಸ್ಸು ಪಿತ್ತರಸ ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕರಸದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಸಾಬಾಣದ ನೊರೆಯಂತೆ ಆಗುವದು. ಇಲ್ಲಿಯ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವು ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ ಕೆನೆಯ ಬಣ್ಣದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು

ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಸುಮಾರು ೨೦ ಫೂಟು ಉದ್ದವಾದ ಹಾಗೂ ೬ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯು (ಆಕೃತಿ ೧೩) ಕರುಳುಗಳು ಜಠರದ ಭಾಗವಿರುವದರಿಂದ ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ಇವುಗಳಿಗೂ ನಾಲ್ಕು ಪದರುಗಳಿರುವವು ಇವುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪದರು ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವದು ಕರುಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ ಮಥನ

ಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದೆಸಾಗುವದು ಇವುಗಳ ತೀರ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪದರು ಇರುವದು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ನಿರಿಗೆಗಳಿರುವ ದರಿಂದ ಅನ್ನಾಂಶವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂ ಟಾಗುವದು ಈ ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳೊಳಗಿಂದ ಆಂತ್ರರಸವು ಅಂದರೆ ಕರುಳಿನ ರಸವು ಅನ್ನಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುವದು ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಬಂದ ಕೂಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪಾಚಕರಸಗಳ ಅಂಶಗಳೂ ಇರು ವದರಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಅನ್ನಾಂಶಗಳು ಸಣ್ಣಕರುಳಿ ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಚನ ಹೊಂದಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನರಸಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಒಳಪದರಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು (ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು) ಇರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಬೇರೆ, ಉಳಿದ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಬೇರೆ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಕೇಶ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸಟ್ಟಗೆ ರಕ್ತಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನರಸವು ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವದು (ಯಕೃತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ)

ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಅನ್ನಭಾಗವು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೧೩) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ೬ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು —೧ ಮೇಲಕ್ಕೇರುವ ಭಾಗ ೨ ಅಡ್ಡ ವಾಗಿ ಹೋಗುವ ಭಾಗ ೩ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವ ಭಾಗ ಅಜೀರ್ಣಾನ್ನವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟಲವಿದ್ದು, ಅದು ಅನ್ನಶೇಷವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇಳಿಯಗೊಡವದು ಇದೇ ಪಟಲದ ಕೆಳ ಗಡೆಗೆ ಒಂದ ತೆಳ್ಳಗಾದ ಬಾಲದ ಹುಳದಂಥ ಭಾಗವು ಜೋತಾಡುತ್ತಿರು ವದು (Appendix)ಇದ ವಿಕಾರಹೊಂದಿ ವಾತರ, ಅದರಿಂದ ಶೂಲೆಯೂ

ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ' ಅಂಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಸಹ ಜಠರಕ್ಕಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಪದರುಗಳೂ ಇರುವವು ಈ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನ್ನಾಂಶವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಮಲದೊಳಗಿನ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವದರಿಂದ ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದು. ಇದರಲ್ಲಿಯು ಸ್ನಾಯು ಗಳಿಂದ ವಧನ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆದು ಮಲವು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದು. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನಾಯುವಿದ್ದು ಇದರ ಆಕುಂಚನದಿಂದಲೇ ಮಲವು ಹೊರಗ ಹೋಗುವದು

ಮೇಲಿನ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಆಹಾರದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗಿಯುವದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವದು ಇದರ ಒಳಗಿನ ಪದರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಜೀರ್ಣವಾದ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಿಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳದ ದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಸೇರಿಸುವವು ಅದರಂತೆ, ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶಗಳೂ ಬೇರೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳದ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುವವು ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಟ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಾಗ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇದಸ್ಸು ಜಮೆಯಾಗುವದು. ಈ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುವದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ದುಂಡಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ

ಯಕೃತ್ತು — ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅತಿ ದೊಡ್ಡದು (ಆಕೃತಿ ೧೯) ಇದರ ತೂಕವು ೩–೪ ಪೌಂಡಿನಷ್ಟು ಇರುವದು ಇದರ ಬಹುಭಾಗವು ಬಲಗಡೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವದು

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಗಿದು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನರಸಗಳು—ಸಸಾರಜನಕ, ಪಿಷ್ಟ ಮೊದಲಾದವು ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ

ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯಕೃನ್ನೀಲೆ (Portal Vein) ಯದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವವು ಪಿಷ್ಟದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರ್ಕರಾಕಣಗಳ(Glucose) ಕಲವು ಭಾಗವು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಪಿಷ್ಟಶರ್ಕರೆ (Glycogen) ಯ ರೂಪದಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವದು ಉಳಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರ್ಕರಾಕಣಗಳು ರಕ್ತಗತನಾಗಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶ (Tissue) ಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವಲನಹೊಂದಿ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವವು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನೊಳಗಿನ ಶರ್ಕರಾಸಂಗ್ರಹದೊಳಗಿನ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಒದಗುವವು

ಇದರಂತೆ ಸಸಾರಜನಕವು (Protein) ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಕಲವು ಭಾಗವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬೇರ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೂ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವದು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಯಕೃತ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು ಒಂದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಗಂಧವಾಯುರೂಪವಿದ್ದು ಅದು ಮೂತ್ರಲವಣದ ರೂಪದಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ದೇಹದ ಹೊರಗ ಹೋಗುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಪದಾರ್ಥವು ನಿರ್ಗಂಧವಾಯು ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಹೊರಟ ಶರ್ಕರಾಕಣಗಳನ್ನು ಯಕೃತ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು

ಯಕೃತ್ತು ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಪಿತ್ತರಸವೂ ಬೇಕಾಗುವದು ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರಖಾನೆ

ಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸವಾಹಿನಿಯ ದ್ವಾರಾ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವದು. (ಆಕೃತಿ ೧೭) ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಮವು (ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನಾಂಶವು) ಇಳಿದಾಗ ಪಿತ್ತರಸವು ಅಲ್ಲಿಗ ಹೋಗಿ ಮೇದೋ ಜೀರಕರಸದೊಂದಿಗ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಾಯ ವಾಗುವದು ಪಿತ್ತರಸದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮೇದಸ್ಸು ಜೀರ್ಣ ವಾಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲದೊಡನೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವದು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವು —

೧ ಹೊಸ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವದು

೨ ಸವೆದು ಹೋದ ಹಳೆಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಕಬ್ಬಿಣ ಮೊದಲಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಸ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವದು

೩ ಕರುಳಿನಿಂದ ಬಂದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷ ವಾಗುವಂತೆ ರೂಪಾಂತರಿಸುವದು

ಸ್ವಾದುಪಿಂಡವು ಅಥವಾ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು – (ಆಕೃತಿ ೧೭) ಇದು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಮುದಾಯವಾಗಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮುಂಗರುಳಿನಿಂದ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿರುವದು ಇದರ ಕಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಪಾಚಕರಸಗಳು ತಯಾರಾಗುವವು ಒಂದು ರಸವು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಪಿಷ್ಟವನ್ನೂ, ಮೂರ ನೇದು ಮೇದಸ್ಸನ್ನೂ ಅರಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವವು ಈ ರಸಗಳು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತವಿರುವದರಿಂದ ಅನ್ನಕೋಶದಿಂದ ಬಂದ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತವಾದ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ಕ್ಷಾರಮಯ ಮಾಡುವವು ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಪಿತ್ತರಸವೂ ಬಂದು ಕೂಡುವದರಿಂದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

ಮುಂದೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ಆಂತ್ರರಸವು ಬಂದು ಕೂಡಿದಾಗ ಆಹಾರ ದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗುವದು

ಸ್ವಾದುಪಿಂಡರಸದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿದ್ದು 'ಇನ್‌ಶೂಲಿನ್' ಎಂಬ ರಸವನ್ನು ಅವು ತಯಾರಿಸುವವು ಈ ರಸವು ಇಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು ಈ ರಸದ ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳನ್ನು (Glucose) ಒಡೆದು, ಅವು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಅಣುಕೋಶ ಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಏನಾದರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಕೃತವಾಗಿ 'ಇನ್‌ಶೂಲಿನ್' ರಸವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹುಟ್ಟಿಸದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧು ಮೇಹವೆಂಬ ರೋಗವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಮೂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರು ವದು

ಪ್ಲೀಹೆ ಅಥವಾ ಗುಲ್ಮವು — (ಆಕೃತಿ ೨೦) ಇದು ಐದು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾದ ಎರಡು ಇಂಚು ದಪ್ಪವಾದ ಇಂದ್ರಿಯವಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಎಡಗಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಇದರ ಬಣ್ಣವು ದಟ್ಟ ಕೆಂಪು ಇದು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಛಿದ್ರಮಯವಾಗಿರುವದು ಇದಕ್ಕೆ ತಂತುಮಯವಾದ ಆವರಣವಿರುವದು ಇದರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಳೀ ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳು ಸಿದ್ಧ ವಾಗುವವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಜಮೆಯಾಗು ವವು ಸವೆದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ನಾಶವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಹೋಗುವವು ಯಕೃತ್ತಿ ನೊಳಗೆ ಈ ಒಡೆದ ಗೋಲಕಗಳ ಬಣ್ಣವು ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದು

ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಗೋಲಕಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು ಆಗ ನಾಶವಾದ ಗೋಲಕಗಳನ್ನು

ಯಕೃನ್ನೀಲೆಯ ದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಕಳಿಸುವದು, ಹೊಸ ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ ಕಳಿಸುವದು ಹೀಗೆ ಪ್ಲೀಹೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವು ಬೀಳುವದು ಈ ಕೆಲಸವು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಗದಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಲು ಅದು ಈ ತನ್ನ ಹೆಣಗಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಹೊಂದಿ ಉಬ್ಬುವದು

ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ — (೧) ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವದಷ್ಟೇ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸಣ್ಣಾಗುವದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿರುವದಿಲ್ಲ ಇದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸುವಾಗಲೂ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಅದನ್ನು ಚಲಿಸುವಾಗಲೂ ಲಾಲಾರಸವು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಪಿಷ್ಟವನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅಂಶತಃ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗುವದರಿಂದ ಅದು ಸಣ್ಣಾಗದೆ, ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಕೂಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವದು ಪಿಷ್ಟವೂ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಮುಂದೆ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವವು ಲಾಲಾರಸವು ಅನ್ನದೊಡನೆ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರ ಈ ಲಾಲಾರಸವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿಸಿ ಸಣ್ಣಮಾಡುವದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ

(೨) ಉಂಡಮೇಲೆ ನಾವು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನ್ನಾಂಶಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಅಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಹತ್ತುವವು ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯು ನಾರಹತ್ತುವದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗಿ ಒಸಡೆಯನ್ನೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು (Enamal) ತಿನ್ನಹತ್ತುವವು ಇದರಿಂದ ಒಸಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹುಟ್ಟಿ, ಹಲ್ಲುನೋವು ಉಂಟಾಗುವದು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ದಿನಾಲು

ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೆ, ಒಂದೇ ಸವನೆ ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರು ಗಳು ಸಡಿಲಾಗಿ ಅವು ಅಲುಗಾಡಹತ್ತುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತಿಂದ ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಬಾಯಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು

(೩) ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಾದ ತಿನಿಸುಗಳೂ ಪೇಯ ಗಳೂ ಯಾವವೆಂಬದನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೂ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದಲೂ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಾದ, ಅತಿ ಖಾರ ವಾದ, ಅತಿ ಹುಳಿಯಾದ, ಅತಿ ಬಿರುಸಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡೆಂ ದೆನಿಸುವದು, ಆದರೆ ಇಂಥ ದುಷ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಶರಣರಾಗಿ ಅಥವಾ ಜನರ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಕ್ಕ ಒಳಗಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತ ಹೋದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಕಟವು ಒದಗುವದು ಅತಿ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣ ಗಾದ ಅಥವಾ ಖಾರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವರ ಅವಸ್ಥೆ ಏನಾಗಬೇಕು ? ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪದರು ಕ್ರಮೇಣ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಚಳಿಯಿಂದ ಜಠರರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕಟ್ಟಾಗಬಹುದು ಹೀಗೆ ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒದ್ದಾಡಬೇಕಾಗುವದು ಈ ರೀತಿ ಹೆಣ ಗಾಡುವಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜಠರವಾಗಲಿ ಕರುಳುಗಳಾಗಲಿ ಪೂರ್ಣ ಅಸ ಮರ್ಥವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಆಗ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಜೀರ್ಣಿ ಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅವು ಹೊರಗೆ ದೂಡುವವು ಆಗ ನಾವು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕೆಲಕಾಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕಾಗುವದು ಆಗ ನಾವು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗುವವು ಇದೊಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಮತ್ಕಾರವೇ ಸರಿ

(೪) ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತ ವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕಾಗುವದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ

ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲವಾದ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೆಸರು (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಮೀಮಾಂಸೆಯ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ) ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಹ ನಮ್ಮ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಕೂಡದು. ನಾವು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಉಂಡರೆ, ಅದು ಪಚನವಾಗದೆ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವದು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ರಕ್ತವಾಗಲಿ ಬೆಳೆಯುವದಿಲ್ಲ ನಾವು ಉಂಡದ್ದು ಎಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವದೋ ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಾಭವುಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರಾ ತುಂಬಿ ಬಿಡುವದಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕು ತುತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉಣ್ಣುವದೇ ಹಿತಕರವಾದದ್ದು ಉಂಡ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಡವೆನಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಉಂಡೆವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು

(೫) ಉಣ್ಣುವಾಗ ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೋ ಕುಡಿಯಬಾರದೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿದೆ ಕೆಲವರು ಉಣ್ಣುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದಂತಲೂ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಾಸಿನ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಂತಲೂ ಹೇಳುವದುಂಟು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, ಜಠರರಸವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯಬಾರದೆಂಬುದು ನಿಜ ಆದರೆ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಡಿಕೆಯಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಗಲಾರದೆಂದೂ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಮತವಾಗಿದೆ. ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ಆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಾಸಿನನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು ಉತ್ತಮ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ತಾಸು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ನಾವು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆ ನೀರು ಹವೆಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನನುಸರಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಇದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ.

(೬) ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರವಾಗಲಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಾಗಲಿ ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಅವುಗಳ ದ್ವಾರಾ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬೀಜಗಳು ಅಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜಠರರಸವು ನಾಶಮಾಡಿ ಬಿಡುವದು ಆದರ ರೋಗ ಬೀಜಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರಕ್ತವೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ರೋಗಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕಲಸವು ಬಹಳ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇನೆಯು ಉಂಟಾಗುವದು.

(೭) ನಮ್ಮ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಮಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಥೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಿಲ್ಲ ಇದಲ್ಲದೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವು ಸಹ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅತ್ಯಶನದಿಂದಾಗಲಿ, ಸದೋಷವಾದ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳುಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವುಂಟಾಗುವದು ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ದಾಟಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳಬೇಕು (ಆಕೃತಿ ೨೧) ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವು. ಇದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ತಡವಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ತೀವ್ರವೇ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ದಾಟಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಜಾಡಿಸಿ ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತಿಸಾರವೆಂದು ಹೆಸರು ಎರಡೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇವೆರಡೂ ದೋಷಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಹಿತಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರಸೇವನ, ಜಲಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು

ಸದೋಷವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಕರುಳು ನೋವು, ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳಲ್ಲದೆ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯ ಹತ್ತುವವು ಇವು ಕರುಳುಗಳ ಒಳ ಕವಚವನ್ನು ಕೆಡಿಸಹತ್ತುವದಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಯಕೃತ್ತಿಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೂ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡಕ್ಕೂ ಸಾಗಿ,

ಜಿವ್ಹೆಗಳ ಸರಾಗವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು ನಾವು ಸೇವಿಸವ ಅನ್ನ, ನೀರುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ, ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾಧಿಸಲಾರವು

(೮) ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ, ಅಂಗಧಾವತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದೂ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಊಟವಾದಕೂಡಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವದು ಅಂಗಧಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ೩ ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವದು ಒಳಿತಲ್ಲ.

(೯) ಅದರಂತೆ ವಿಶೇಷವಾದ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವಾದ ಕೂಡಲೆ ಊಟಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ರಕ್ತವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅನ್ನಾಶಯದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಊಟಮಾಡುವದು ಹಿತಕರವು

(೧೦) ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ನಿದ್ದೆಮಾಡುವದರಿಂದ ನಿದ್ದೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕಂದರೆ, ಆಗ ಅನ್ನಕೋಶವು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭರದಿಂದ ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗುವದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಬೇಕಾದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಟ ೨ ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಮಲಗಬೇಕು

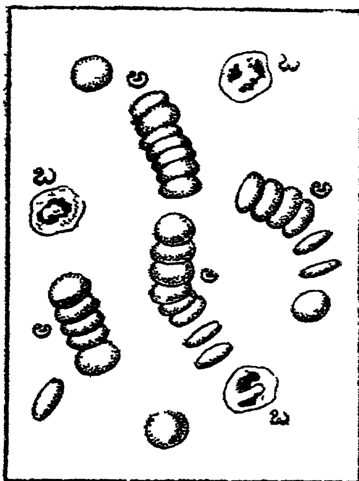
೬. ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವು.

ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತಗೆಂಬ ಮಾತು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಈ ರಕ್ತವು ಹೃದಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಟು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಾಣವಾಯು ವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿ (ಬೆವರಿನ ಚೀಲ), ಪುಪ್ಪುಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವದೂ ರಕ್ತದ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗ ಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು ಇದಕ್ಕೇ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವೆಂದು ಹೆಸರು

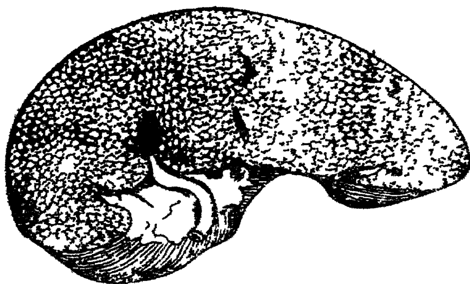
ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳು — ಒಂದು ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಟಾಚಣಿಯಿಂದ ಬೊಟ್ಟಿನ ತುದಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ, ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತವು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವು ಹೊರಗ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಮುಂದೆ ರಕ್ತವು ಬರುವದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಯಾಕಂದರೆ ಆಗ ರಕ್ತದೊಳಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿ ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಸೂಜಿಯಿಂದಾದ ಛಿದ್ರವು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿ ರಕ್ತವು ಮುಂದೆ ಹರಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಯಂತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅದ ರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಘನರೂಪವಾದ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕಾಣುವವು ಇವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಕಣಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಂಪು, ಕೆಲವು ಬಿಳಿ ಇರುವವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದುಂಡಾಗಿದ್ದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೫೦೦ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಿಳಿಯ ಕಣವು ಇರುವದು ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ಬಹಳವಿರುವದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಕೆಂಪಗ ಕಾಣುವದು

ರಕ್ತಘಟಕಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು

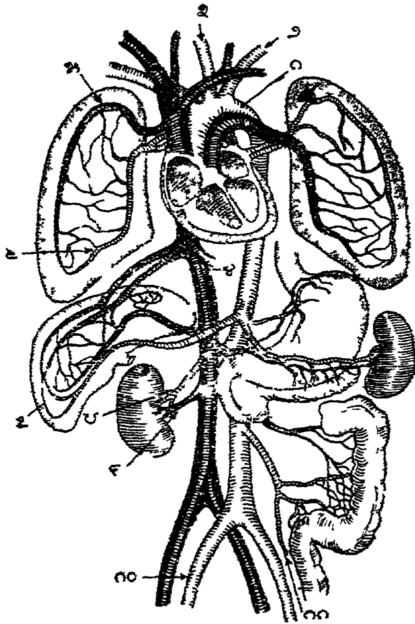
ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ



ಆಕೃತಿ. ೨೯ (ಪುಟ ೬೭) ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳು (ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದು)
ಅ – ಕೆಂಪು (ಗೋಲಕಗಳು) ಬ – ಬಿಳಿರಕ್ತಗೋಲಕಗಳ



ಆಕೃತಿ ೩೦ (ಪುಟ ೬೩) ಪ್ಲೀಹೆಯ ಒಂದುಭಾಗ— ಬರಿಗಣ್ಣಿನ ನೋಟ



ಆಕೃತಿ ೨೫(ಪುಟ ೪೧)—ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು.

೧ ಅಧೋಮಹಾರೋಹಿಣಿ
೨ ಗ್ರೀವಾರೋಹಿಣಿ
೫ ಫುಪ್ಫುಸರೋಹಿಣಿ
೭ ಯಕೃದ್ರಕ್ತಾಭಿಸರಣ
೯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡನೀಲೆ
೧೧ ಆಂತ್ರರೋಹಿಣಿ

೩ ಅಧೋಜತ್ರುರೋಹಿಣಿ.
೪ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆ.
೬. ಫುಪ್ಫುಸನೀಲೆ.
೮. ಮೂತ್ರಪಿಂಡರೋಹಿಣಿ
೧೦. ಜಂಘಾರೋಹಿಣಿ

ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವವು ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಜ್ವಲನಕ್ರಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ಹಳೇ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸವೆದು ನಾಶಹೊಂದಿ, ಹೊಸ ಜೀವಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು ಜ್ವಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಈ ಜ್ವಲನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ವೆಚ್ಚವಾಗಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯುವು ಹುಟ್ಟುವದು ಈ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೇ ಮಾಡುವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕೆಂಪಾಗುವದು ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವದು

ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವೂ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ಸುತ್ತುಗಟ್ಟಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವದೇ ಇವುಗಳ ಕೆಲಸವು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವದು

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು — ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವದು. ಈ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಹೃದಯವೇ ಉಗಮವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಟ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ, ಆನಂತರ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಕಡೆಯ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳು ಬಹಳೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೇಶನಲಿಕಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಈ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಅತಿ ತಿಳುವಾಗಿರುವದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವದು ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೋಗಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವಾಯುವೂ

ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೋಗಿ ಸವೆದ ಜೀವಾಣುಗಳೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುವವು. ಆಗ ರಕ್ತವು ಮಲಿನವಾಗಿ ಪುನಃ ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ಕೇಶ ನಲಿಕೆಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹರಿಯಹತ್ತುವದು. ಈ ಮಲಿನ ರಕ್ತದ ಕೇಶನಲಿಕೆ ಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸ ವವು. ಈ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಸ್ವೇದಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಪುನಃ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇರುವದು. ಆ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ತಿರುಗಿ ಹೃದಯ ವನ್ನು ಸೇರುವದು.

ಹೃದಯದ ರಚನೆಯೂ ಅದರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ — (ಆಕೃತಿ ೨೩)

ಹೃದಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗ ಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಲ್ಪಡುವ ರೀತಿಯು ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯವು ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇರುವದು. ಇದು ಸ್ನಾಯುಮಯ ವಾದ ಎರಡು ಚೀಲಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬಲಗಡೆಯ ಚೀಲಕ್ಕೂ ಎಡಗಡೆಯ ಚೀಲಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಮಾಂಸದ ಒಂದು ಪರದೆಯಿದ್ದು ಅದು ಎರಡೂ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿದ್ದು, ಮೇಲಿನ ಚೀಲಕ್ಕೆ 'ಹೃತ್ಕರ್ಣ ವೆಂದೂ' ಕೆಳಗಿನ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಹೃತ್ಕು ಕ್ಷಿಗೆ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪಟಲವಿದ್ದು, ಇದರ ಮೂಲಕ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರುವ ರಕ್ತವು ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ತಿರುಗಿ ಮೇಲೆ ಏರದಂತೆಯೂ ಯೋಜನೆ ಇದೆ. ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ತಂದು ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಲಾಗಿ ಅದು ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದುವದು. ಆಗ ಅದ ರೊಳಗಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತವು ತೆರೆದ ಪಟಲದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವದು. ಆಗ ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯು ವಿಸ್ತರಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳು ವದು. ಅದು ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಮೇಲಿನ ಪಟಲವು ಮುಚ್ಚುವದು.

ಆನಂತರ ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಅದರೊಳ
ಗಿನ ರಕ್ತವು ಪುಪ್ಪುಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ದ್ವಾರಾ ಎರಡೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ
ಹೋಗುವದು. ಅಲ್ಲಿ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿ
ರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ
ವನ್ನು ತಿರುಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುವದು. ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ
ರಕ್ತವು ಪುಪ್ಪುಸ ಕೇಶನಲಿಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ದ್ವಾರಾ ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣದಲ್ಲಿ
ಬಂದು ಸೇರುವದು. ಈ ಕರ್ಣವು ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಕುಂಚನ
ಹೊಂದುವದು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿರುವ ಪಟಲವು ತೆರೆಯುವದರಿಂದ
ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುವದು. ಮುಂದೆ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯು
ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿದಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿನ ರಕ್ತವು ಒಂದು
ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಸೇರಿ, ಮುಂದ ಸಣ್ಣ ಶಾಖಾನಾಳಗಳಿಂದಲೂ ಕೇಶ
ನಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದು.

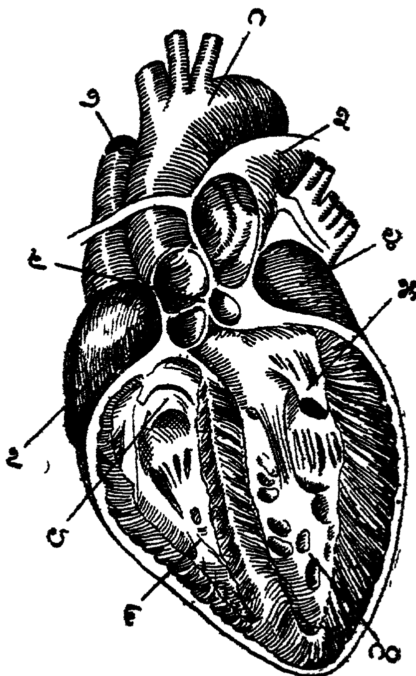
ರಕ್ತವು ಹರಿಯುವ ಬಗೆ— ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳು
ಸಹ ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಕೋಷ್ಠಗಳು [illegible] ಗಳ ಆಕುಂಚನ
ಪ್ರಸರಣಗಳಿಂದಲೇ ರಕ್ತವು ಮುಂದಕ್ಕೆ [illegible] ಅದು
ಹೇಗೆಂದರೆ— ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳದ ಒಂದು [illegible]
ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಕುಂಚನವನ್ನು [illegible]
ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು ಹಿಂದಿನ [illegible] ತ್ತಡದಿಂದ [illegible]
ವದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗು [illegible] ಹೀಗೆ [illegible] ಬಂದಿ
ಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳೂ [illegible] ಹೊಂದು
ವದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಮುಂದರಿದು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ [illegible] ಮುಂದೆ
ಮಲಿನರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಕ್ರಮ
ದಿಂದ ಮುಂದೆ ಹರಿಯುತ್ತ ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣವನ್ನು ಬಂದು ಸೇರುವದು.
ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತಾಶಯವೂ ರಕ್ತನಾಳ ನಲಿಕೆಗಳೂ ರಬ್ಬರಿನಂತೆ ಸ್ಥಿತಿ
ಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಭಾಗಗಳು ಕ್ರಮದಿಂದ
ಮೊದಲು ಆಕುಂಚನ ಆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಣ ಹೀಗೆ ಹೊಂದುತ್ತ ಹೋಗುವದ

ರಿಂದ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು.

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು — (ಆಕೃತಿ ೨೪)

ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಹೋಗುವದೆಂಬದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ. ಈ ರಕ್ತವು ಮೊದಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಾ-ದೊಳಗಿಂದ ಊರ್ಧ್ವಗವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಹಾರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲ ನಾಳಗಳಿಗೂ 'ರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ರಕ್ತಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಾಳಗಳಿಗೂ 'ನೀಲೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ರೋಹಿಣಿಯು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಹಾರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದರ ವ್ಯಾಸವು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಇಂಚು. ಇದು ಮೊದಲು ಹೊರಡುವಾಗ ಊರ್ಧ್ವಗ ವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಆಮೇಲೆ ಕಮಾನಿನ ಆಕಾರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದಿರುವದು. ಇಲ್ಲಿ ಇದರೊಳಗಿನ ಎರಡು ರೋಹಿಣಿಗಳಾಗಿ ಒಂದು ರಕ್ತಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವವು. ಮುಂದೆ ಊರ್ಧ್ವಗ ರೋಹಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಾಖೆಗಳಾಗುವವು. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಅಘೋಜಿತ್ರೋ ರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಂದು ಶಾಖೆಯು ಬಲಭುಜಕ್ಕೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವದು. ಇನ್ನೊಂದು ಎಡಭುಜಕ್ಕೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವದು. ಈ ರೋಹಿಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಾಖೆಗಳ ದ್ವಾರಾ ವಕ್ಷಸ್ಥಲ, ಹೆಗಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ, ಭುಜ, ಮುಂಗೈ, ಅಂಗೈ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವು.

ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯಿಂದ ಅಧೋವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಹೊರಟ ರೋಹಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಶಾಖೆಗಳಾಗಿರುವವು. ಒಂದು ಶಾಖೆಯು ಅನ್ನಾಶಯ, ಪ್ಲೀಹೆ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತು, ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮೊದಲಾದ



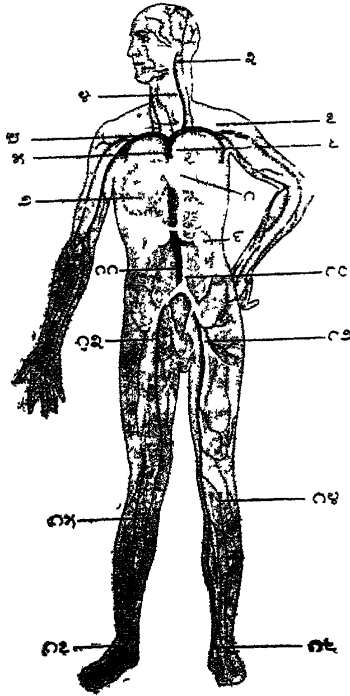
ಆಕೃತಿ ೨೩ (ಪುಟ ೩೮)—ರಕ್ತಾಶಯದ ರಚನೆಯೂ ಕಾರ್ಯಗಳೂ

೧ ಮಹಾರೋಹಿಣಿ ೨. ಮಹಾನೀಲೆ ೩ ಫುಪ್ಫುಸರೋಹಿಣಿ

೪ (ಹೃದಯ)ಎಡಕುಕ್ಷಿ ೫. ದ್ವಿದಲದ್ವಾರ

೬ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಪಟಲ ೭ ಬಲಕುಕ್ಷಿ

೮ ತ್ರಿದಲದ್ವಾರ ೯ ಬಲಕರ್ಣ ೧೦ ಹೃದಯದ ಎಡಕುಕ್ಷಿ



ಆಕೃತಿ ೨೨ (ಪುಟ ೪೧)— ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು

೧ ರಕ್ತಾಶಯು (ಅಥವಾ ಹೃದಯ) ೨ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು
೩ ಗ್ರೀವಾನೀಲೆ ೪ ಗ್ರೀವಾರೋಹಿಣಿ ೫ ಊರ್ಧ್ವಮಹಾನೀಲೆ
೬ ಊರ್ಧ್ವಮಹಾರೋಹಿಣಿ ೭ ಅಧೋಜತ್ರುರೋಹಿಣಿ
೮ ಅಧೋಜತ್ರುನೀಲೆ ೯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ೧೦ ಅಧೋರೋಹಿಣಿ
೧೧ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆ ೧೨ ಜಂಘಾರೋಹಿಣಿ ೧೩. ಜಂಘಾನೀಲೆ.

ಟೊಂಕದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯುಗಳನ್ನೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವವು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಲಗಾಲಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಎಡಗಾಲಿಗೂ ಹೋಗಿ ಅಂಗಾಲುಗಳ ವರೆಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವವು (ಆಕೃತಿ ೨೨)

ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯು ಈ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಇಂದ್ರಿಯುಗಳಿಗೂ, ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ 'ದೇಹಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಲನೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಇನ್ನೊಂದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ರಕ್ತಾಶಯದ ಬಲಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಟು, ಎರಡೂ ಫುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ತಿರುಗಿ ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡ ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಇದರ ಉದ್ದೇಶವು ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಈ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ 'ಫುಪ್ಪುಸರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ರೋಹಿಣಿಗೆ ಫುಪ್ಪುಸಮಹಾರೋಹಿಣಿಯೆಂತಲೂ, ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕೂಡುವ ನೀಲೆಗೆ ಫುಪ್ಪುಸ ಮಹಾನೀಲೆಯೆಂತಲೂ ಹೆಸರು ಈ ರೋಹಿಣಿಗಳು ಸಹ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಕೇಶ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವವು

ಮೂರನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಒಂದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ನಮ್ಮ ಉದರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಅನ್ನಾಶಯ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬರುವದು ಇದಕ್ಕೆ 'ಯಕೃತ್‌ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ' ಎಂದೂ, ಅನ್ನರಸಮಿಶ್ರವಾದ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಈ ನೀಲೆಗೆ ಯಕೃದುನ್ಮುಖನೀಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನರಸದ ಮೇಲಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ (ಆಕೃತಿ ೨೫)

ರೋಹಿಣಿಗಳು ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಕೇಶ ವಾಹಿನಿಗಳಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯುಗಳಿಗೂ, ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ

ವಾನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೂ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತ ವಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಾಗ ರಕ್ತವು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸವಕಳಿಯಿಂದಲೂ ಜ್ವಲನದಿಂದಲೂ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಆಗ ಅದರ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಹೋಗಿ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಲವರ್ಣದ್ದಾಗುವದು ಆಮೇಲೆ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಕೇಶ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೊಳಗಿಂದ ದೊಡ್ಡನಲಿಕೆಗಳೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತ ರಕ್ತಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯಹತ್ತುತ್ತದೆ ರಕ್ತಾಶಯದ ಕೆಳಭಾಗಗಲಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಈ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು, ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಾಳವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ ಈ ನಾಳಕ್ಕೆ ಮಹಾನೀಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತಾಶಯದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಅಶುದ್ಧವಾದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬರುವ ಒಂದು ಮಹಾನೀಲೆಯೊಳಗೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆ' ಯೆಂದು ಹೆಸರು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಚನೇಂದ್ರಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಅನ್ನರಸವು ಸಹ ಅಲ್ಲಿಯ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಈ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆಯನ್ನೇ ಸೇರುತ್ತದೆ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆಯು ಈ ಎಲ್ಲರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತಾಶಯದ ಬಲಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ, ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು ಮೊದಲಾದ ರಕ್ತಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಿದ ರಕ್ತವು ಸಹ ಸಣ್ಣದೊಡ್ಡ ನಲಿಕೆಗಳೊಳಗೆ ಹಾಯ್ದು ಒಂದು ಮಹಾನೀಲೆಯ ದ್ವಾರಾ ರಕ್ತಾಶಯದ ಬಲಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದುಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ನೀಲೆಗೆ 'ಊರ್ಧ್ವ ಮಹಾನೀಲೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು

ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ರಕ್ತಾಶಯದ ಬಲಕರ್ಣದಿಂದಾ ಬಲಕುಕ್ಷಿಗೂ ಆಮೇಲೆ ಫುಪ್ಫುಸಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡಕರ್ಣಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಗೂ ಬರುವದು ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯ ದ್ವಾರಾ ದೈಹಿಕ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವದು

ಹೃದಯವು ಒಂದು ಜೋಡು ಪಂಪು — (ಆಕೃತಿ ೨೩)

ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವದೂ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ವಾಗಿ ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವದೂ ಹೃದ ಯದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ ಈ ಕಾರ್ಯವು ಕೂಸು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಜೀವಂತವಿರುವವರೆಗೆ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಯೂ ಎಚ್ಚರ, ನಿದ್ದೆ, ಸ್ವಪ್ನ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಖಂಡವಾಗಿ ನಡೆದಿರುವದು ಎಡಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಕುಂಚನವನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಹೊಂದುವವು ಅದರಂತೆ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗಳೂ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಕುಂಚನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಹೊಂದುವವು ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಈ ಚಲನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಲಬದ್ಧವಾದ ಕ್ರಮವುಂಟು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗ ಈ ಚಲನೆಯು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೭೨ ಸಾರೆ ನಡೆಯುವದು ಈ ಚಲನೆಗೆ 'ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ (ಹಾರುವಿಕೆ) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೃದಯದ ಒಂದು ಮಿಡಿತದಿಂದ ಸುಮಾರು ೩ ಸೇರಿನಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೂ, ಅಷ್ಟೇ ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಕಳಿಸಲ್ಪಡುವದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧೦-೧೫ ಪೌಂಡು ಅಥವಾ ಒಂದು ಗ್ಯಾಲನ್ ರಕ್ತವಿರುವದು ಹೃದಯವೆಂಬ ಪಂಪಿನಿಂದ ಇಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಕಳಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಸುತ್ತನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ತಿರುಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪುವದು. ೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಮಾಡುವ ಈ ಕೆಲಸವು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ೫೦೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ವರೆಗೆ ಎತ್ತುವ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ಮಾತ್ರ ತೂಕವಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಇಷ್ಟೊಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾಡುವದು, ಈಶ್ವರ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಯಾವ ಪಂಪೂ ಇದನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟಲಾರದು.

ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತವೂ ಪ್ರಾಣವೂ :— ಸರಾಸರಿ ಒಂದು ಸೇಕಂದಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೃದಯದ ಹಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಎಡಮೊಲೆಯ ತುದಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೆರಳು ಇಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಈ ಹಾರುವಿಕೆಯು ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೂ ಅನಂತರ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಾಗುವದು ಯಾವದೊಂದು ಎಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಯ್ದಿರುವ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟರೆ, ನಮಗೆ ಈ ಮಿಡಿತವು ತಿಳಿಯುವದು ಇದಕ್ಕೆ ' ನಾಡಿ ' ಯೆಂಗು ಹೆಸರು ನಮ್ಮ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಾಡಿಯನ್ನು ನೋಡುವದು ವಾಡಿಕೆ ಯಾಗಿದ ನಾಡಿಯ ವೇಗವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ, ಪ್ರೌಢವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೭೨ ಸರತಿಗೆ ಇಳಿಯುವದು. ಮುಂದೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ೬೦ ರ ವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವದು ಪ್ರಾಣಿಯು ಜೀವಂತವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಒಂದು ಚಿಹ್ನನಾಗಿರುವಂತೆ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತವೂ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮಕವಾದ ಚಿಹ್ನವಾಗಿದೆ ಈ ಮಿಡಿತವು ಯಾವದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಂತರೆ, ಕೂಡಲೆ ಮೃತ್ಯುವು ಸಂಭವಿಸುವದು

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ— ಹೃದಯವು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ? ಇಲ್ಲ ಅದು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವದು ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ— ಹೃದಯದ ಕರ್ಣಗಳು (Auricles) ಒಮ್ಮೆ ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೩ ಸೇಕಂಡು ಹತ್ತುವದು ಈ ಆಕುಂಚನವು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಶಿಥಿಲವಾಗುವದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ೩ ಸೇಕಂಡಿನ ವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದು ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕುಕ್ಷಿಗಳು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿ ತಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಳಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರಪ್ಪುಸದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ, ಅಥವಾ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ ಹೋಗುವ ದೊಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ

ಕಳಿಸಿಕೊಡುವವು ಹೀಗೆ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಶ್ರಮವೂ ಶಿಥಿಲತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಸರಣದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಸಿಗುವದರಿಂದ ಹೃದಯವು ಎಡಬಿಡದೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲಿಕ್ಕೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಲಿ, ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೂ ನರಗಳೂ— ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಿರುವದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವದಿಲ್ಲ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಮಿಡಿತವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವದು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತಗಳೂ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ವೇಗದಿಂದ ಸಾಗುವವು ಉದಾ— ನಮಗೆ ಅಂಜಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಹೃದಯವು 'ಡವಡವ' ಎಂಬು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಿಂದ ಹಾರಹತ್ತುವದು ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮೈಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಅವು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುವವು ನಾವು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದಾಗ ಸಹ ಹೃದಯವು ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ ಹಾರಹತ್ತುವದು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವವು ಮೋರೆಯೂ ಕಣ್ಣೂ ಕೆಂಪಾಗುವವು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮೋರೆಯು ಅಥವಾ ಗಲ್ಲಗಳು ಕೆಂಪಾಗುವವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನಂದರೆ— ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟ ನರಗಳು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆಯೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು ಅಂಜಿಕೆಯಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಮಿದುಳಿನಕಡೆಗೆ ಭರದಿಂದ ಹರಿಯಹತ್ತುವದು ಆಗ ಮೋರೆಯ ಮೇಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಹೊಂದುವವು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೋರೆಯು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುವದು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಸಹ ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಭರದಿಂದ ಸಾಗುವದು ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ತಂದು ಬಿಡುವವು ಇದರಿಂದ ಮೈ ಉಬ್ಬುವದು.

ಮೋರೆಯು ಹೊಳೆಯುವದು ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯ ದೆಯೇ ನಡೆಯುವವು ಯಾಕಂದರೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೂ ಸಂಕೋಚ ವಿಸ್ತರಣಗಳನ್ನುಂಟ ಮಾಡುವ ನರಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರದೆ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ (Medulla) ಇರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆನಂದ, ದುಃಖ, ಸಿಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ನಡೆಯುವವು ಅದರಂತೆ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಬೇಕಾಗುವದು ಆಗ ಅಲ್ಲಿಯ ನರಗಳಿಂದ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸುದ್ದಿಯು ಮುಟ್ಟಲು ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೇರೆ ನರಗಳು ಜಠರದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಒಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹವು ಪರಿಮಿತವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಹರಿಯಬೇಕಾಗುವದು ಅದರಂತೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಾಯಿಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸುರಿಸು ವವು ಆಗ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು, ಅಂದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಾಯಿಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವವು ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿ ಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗಿರದೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ನಡೆಯುವವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆಯೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುವಂಥ ಈ ನರಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರದೆ ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿರು ವವು

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು.

೧ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ, ನಾವು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ, ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ, ಆಗ ಅನ್ನ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಬೇಕಾಗುವದು.

ಆಗ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಂದವಾಗುವದು.

೨ ಸಿಟ್ಟು, ಆಂಜಿಕ ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ ಮೊದಲಾದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಊ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಊ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುಬೇಕಾಗವದು ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವು ದೊರೆಯದ ಮೂಲಕ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಬೇಕು

೩ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆಯುವದು ಅದರಿಂದ ಅನ್ನಾಶಯಕ್ಕೆ ಬರತಕ್ಕ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗಿ ಅಪಚನಬಾಧೆಯು ಸಂಭವಿಸುವದು

೪ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಊಟಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ಮೈಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ರೋಮ ರಂಧ್ರಗಳೂ ತೆರೆದಿದ್ದು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಚಳಿಯೆನಿಸುವದು ಈ ಚಳಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಸರಾಸರಿ ಮಾನಕ್ಕೆ ತರಲಿಕ್ಕೆ ರಕ್ತವು ಚರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯಹತ್ತುವದು ಆಗ ನಾವು ಮೈಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಾಗಲಿ ಘರ್ಷಣದಿಂದಾಗಲಿ, ಸೌಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಸೊಗಸೆನಿಸುವದು ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಡಲೆ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಮೇಲಿನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ದೇವಪೂಜೆ, ಪಾರಾಯಣ, ನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮೊದಲಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುವರು ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ನಾನ

ವಾದ ನಂತರ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆದು ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವಾಗ, ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು, ಆನಂತರ, ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೫ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಪಡುವದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಸಹ ಬಲವಂತವಾಗುವವು ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯುವೂ ಇತರ ಅಶುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ನಮಗೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವವು ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು ಅದರಿಂದ ಹೊಸರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯೂ ದೂಷಿತ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವದೂ ಭರದಿಂದ ನಡೆಯುವವು ಇದರಿಂದ ಹೃದಯವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು

ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಬಾರದು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಅತಿಶಯ ದಣಿವಾದರೆ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗುವದು ಅದ್ದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಕ್ಷಯವಾಗುವಂತೆ ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು ಶುದ್ಧವಾದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಾಳುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಬೈಲು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತಾಸೆರಡು ತಾಸು ತಿರುಗಾಡುವದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಗ್ಗತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ

ಬೈಲುಹವೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ (Deep breathing)ದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೂ

ಪುಷ್ಟಿಯು ದೊರೆಯುವದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಸಮ ವಾಗಿ ಹರಿಯಹತ್ತುವದು. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಎದೆಯು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಜಠರವೂ ಚಲನ ಹೊಂದಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ನಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗುವದು.

೬. ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೂ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯೂ ರೋಗನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಉದಾ: ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೂ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದ ಸಸಾರಜನಕವು (Protein) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಆಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತವು ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾರದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ (ಸುಣ್ಣ), ಫೋಸ್ಫರಸ್ (ರಂಜಕ) ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಎಲುವುಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವದಿಲ್ಲ, ಗಾಯವಾದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿಯ ಕೆಂಪಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಷಯವುಂಟಾಗುವದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ತೊಪ್ಪಲುಪಲ್ಯೆ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ ಹೈನದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇಡೀಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ನಿರ್ದೋಷವೂ ಪರಿಪೋಷಕವೂ ರೋಗನಿವಾರಕವೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಆಹಾರದ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. (ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.)

೭. ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಲಸು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದ

ರಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರು ವವರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವದು ದೂಷಿತವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ದೂಷಿತವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮಾಂಶ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಮಾರಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಜಂತುಗಳ ಬೆಳೆಯುಹತ್ತುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದ ದ್ರಾವಕತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು, ಶುದ್ಧವಾದ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಒಳ್ಳೇ ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಶುದ್ಧವಾದ ಹವೆ, ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನಡೆದು ಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗವು ಬರಲಾರದು.

೭. ರಸಾಭಿಸರಣವ್ಯೂಹವು

(Lymphatic System)

ರಕ್ತವು ರೋಹಿಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಅವುಗಳ ತಿಳುವಾದ ಗೋಡೆಯೊಳಗಿಂದ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ರಸವು ಸೋರಿ ಸಮೀಪದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತೋಯಿಸುತ್ತದೆ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ನೀರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಈ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಸಹ ರಸ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸುವದು ಈ ರಸವು ಅಂಗಾಂಶ ಗಳ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಜ್ವಲನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆವಶ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೂ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಜ್ವಲನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವೂ ಕೊಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಗಳೂ ರಸಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಮುಂದೆ ಹೃದಯದ ಮಾರ್ಗ ವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಗಾಂಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಸವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ

ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಹರಿಯುತ್ತಾ ದೊಡ್ಡ ರಸವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅವುಗಳೊಳಗಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗಿ ದೊಡ್ಡ ರಸನಾಳಗಳಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನೀಲೆಗಳನ್ನು (ಅಧೋಜತ್ರು ನೀಲೆ) ಸೇರಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

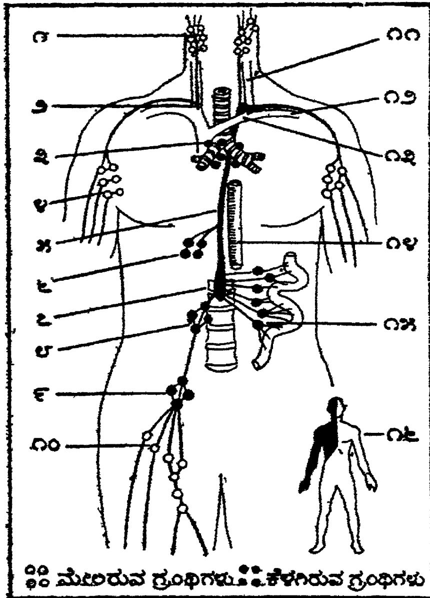
ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಸಾಭಿಸರಣವ್ಯೂಹವು ರುಧಿರಾಭಿಸರಣದಂತೆಯೇ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳೆಲ್ಲೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕಡೆಗೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ರಸನಾಳಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಉರೋ-ರಸನಾಳವು (Thoracic duct) ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಕಾಲುಗಳು, ಉದರ, ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆಗಳ ಎಡಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಎಡಗೈಯಿಂದಲೂ ಬರುವ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೆಲ್ಲ ಉರೋ ರಸನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅದರಂತೆ ಬಲಗೈ, ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಎದೆಗಳ ಬಲಭಾಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣರಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಈ ಎರಡು ರಸನಾಳಗಳನ್ನೂ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ ಆಕೃತಿ ೨೬ ಇದರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ

ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ರಸವಾಹಿನಿಗಳು — ಇವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಉಳಿದ ರಸವಾಹಿನಿಗಳಿಗಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅದು ಯಾವದೆಂದರೆ ಅನ್ನರಸದೊಳಗಿನ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣಗಳಿಂದಾದ ಪಾಯಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಉರೋ ರಸನಾಳಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ ಕೊಡುವದು ಈ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪಾಯಸವು ಹಾಲಿನಂತೆ ಬಿಳಿದಾಗಿರುವದರಿಂದ ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ರಸವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ದುಗ್ಧವಾಹಿನಿ (Lacteals) ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಸ್ನಿಗ್ಧ ರಸವು ಉದರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದವಾದ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗುವದು ಕಾಲುಗಳಿಂದಲೂ ಉದರದಿಂದಲೂ ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದಲೂ ಹೊರಡುವ ಎಲ್ಲ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೂ ಇದೇ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೂಡು

ವವು. ಈ ಎಲ್ಲ ರಸಗಳಿಂದಲೂ ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ ಉರೋ ರಸನಾಳವು ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯ ಹತ್ತರದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಯ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಧೋಜತ್ರು ನೀಲೆಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಉರೋ ನಾಳವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಸವನ್ನು ತರುವ ದಲ್ಲದೆ ಮೇದಸ್ಸನ್ನೂ ತಂದು ದೇಹದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುವದು.

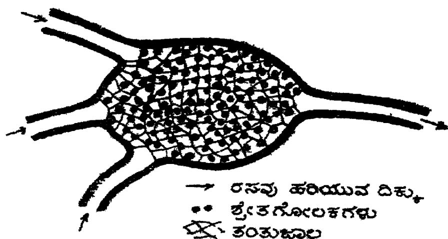
ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು — ಇವು ಟೊಂಕ ಹಾಗೂ ಬಗಲುಗಳ ನೆರೆ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಉದರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎದೆ ಯಲ್ಲಿ ವಾಯುನಾಳದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೨೬) ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ರಸವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹರಿಯುತ್ತಿರು ವಾಗ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ ಆಗ ಅವು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ವಿಷನಾಶಕ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳನ್ನು (Lymphorytes) ತಮ್ಮ ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಗುತ್ತವೆ ಈ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಎಲ್ಲ ಕೂಳೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೂ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅವುಗ ಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ರಸವಾಹಿನಿ ಗಳೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜರುಗಿಸು ತ್ತವೆ.

ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅವು ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳ ಕಾರಖಾನೆಗಳಿಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೨೭) ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ (Tonsils & Adenoids), ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ, ಪ್ಲೀಹೆಯೂ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಹರಿದು ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾದ ಕೂಡಲೆ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗವು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಉಬ್ಬಿ, ಉಷ್ಣವಾಗಿ, ನೋವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಆಗ ಆ ಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ರಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿದು ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದ

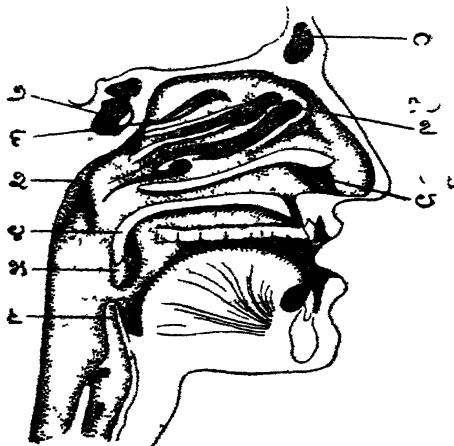


ಆಕೃತಿ — ೨೬. (ಪುಟ ೫೧) ಉರೋರಸನಾಳವೂ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ

೧ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಕಂಠದಲ್ಲಿ) ೨ ಬಲಭಾಗದ ರಸನಾಳ
೩ ವಾಯುನಾಳವೂ ಅದರ ಹತ್ತಿರದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ
೪ ಕಂಕುಳದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ೫. ಉರೋರಸನಾಳವು
೬ ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮೀಪದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
೭ ರಸದಚೀಲವು (ಉದರದಲ್ಲಿ) ೮ ಟೊಂಕದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
೯. ಕೆಳಟೊಂಕದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ೧೦ ಗೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
೧೧ ಗ್ರೀವಾನೀಲೆ ೧೨ ಅಧೋಜತ್ರುನೀಲೆ
೧೩ ಎಡಗಡೆಯ ದೇಹಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ನೀಲೆ
೧೪ ಅಧೋವ ಹಾರೋಹಿಣಿ
೧೫ ಕರುಳಿನ ನೆರಿಯಲ್ಲಿಯ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
೧೬ ಬಲಗಡೆಯ ರಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವ ರಸವಾಹಿನಿಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವು



ಆಕೃತಿ —೨೭. (ಪುಟ ೫೨) ರಸಗ್ರಂಥಿಯರಚನೆ



ಆಕೃತಿ ೨೮ (ಪುಟ ೫೪)—ಮೂಗು —ಗಂಟಲು.

೧ – ೨ }
೭ – ೯ } ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು.

೩. ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿ ೪. ಕಿರುನಾಲಿಗೆ

೫ ಗಂಟಲಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿ (Tonsil)

೬. ಕಂಠದ್ವಾರಪಟಲವು. ೮ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ.

ಭಾಗದಿಂದ ಪೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸವ ಕಳಿಯನ್ನು ತಂಬಿಕೊಳ್ಳುರಿಕ್ಕ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಮೆಯಾಗಿ ಅಪಾಯದಿಂದುಂಟಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ಸುತ್ತುಗಟ್ಟಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕೈಯು ಮೇಲಾಗಿ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ಸೋತುಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ಸಹ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುಗಟ್ಟಿ ಅವು ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಅದೇ ಕೀವು. ಈ ಕೀವಿಗೆ ಹೊರಬೀಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಕುರುವಾಗುವದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಹಣ್ಣುಮಾಡಿ ಒಡೆಯಬೇಕಾಗುವದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೂ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೂರೈಸಿ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ.

೮. ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆಯು

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ದಿವಸ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ದಿವಸ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಡಿಸದೆ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಸಹ ನಾವು ಇರಲಾರೆವು.

ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿಯ ದೂಷಿತ ಹವೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಅವಯವಗಳು ತೊಡಗಿರುತ್ತವೆ. (ಆಕೃತಿ ೨೮ ೨೯)

(೧) ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು
(೨) ಗಂಟಲು
(೩) ಕಂಠವು. (ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯವು)
(೪) ಶ್ವಾಸನಾಳವು
(೫) ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳು
(೬) ಫುಪ್ಫುಸಗಳು ವಾಯುಕೋಶಗಳು

(೧) **ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು** — (ಆಕೃತಿ ೬೮) ಹವೆಯು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಇವುಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾಗಿದ್ದು,ಹಿಗ್ಗುವವು ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗುವವು ನಾವು ಭರದಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಇವು ಹಿಗ್ಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವವು ಇವುಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಹವೆಯೊಳಗಿನ ಧೂಳಿದ ಕಣಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಹವೆಯು ಒಪ್ಪರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಒಳಸೇರುವದು

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ಒಳಗೆ ಗಂಟಲದ ವರೆಗೆ ಸಹ ಪೊಳ್ಳು ಭಾಗಗಳು ಇರುವವು ಅವು ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಎಲುಬುಗಳಿಂದಾಗಿರುವವು ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೋಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತ್ವಚೆಯಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಬಂದು ಕೂಡಿರುವವು ಹವೆಯು ಈ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಹಾಗು ಲೋಳೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹಾಗೂ ಆರ್ದ್ರಶವಾಗುವದು

ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ ನಲಿಕೆಯು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಟು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿರುವದು

(೨) **ಗಂಟಲು** — ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಟ ವಾಯುಮಾರ್ಗವು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಅನ್ನದ ಕೊಳವೆಗೆ ಮೃದು ತಾಲುವಿನ ಹತ್ತರ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದು.ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ರಸವಾ

ಹಿನಿಗಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುವವು ಇವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಬ್ಬಿ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ 'ಎಡೆನಾಯಿಡ್' ಎಂದು ಹೆಸರು

ಗಂಟಲವಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ 'ಯುಸ್ಟೇಸಿಯನ್' ಕೂಡೆಯ ಎರಡು ನಲಿಕಗಳು, ಬಂದು ಸೇರಿರುವವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿದಾಡುವ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಕಿವಿಯ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬಡಿದ ಧ್ವನಿಯ ಆಘಾತವು ನಮಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಬಾಯಿಯ ದ್ವಾರದಿಂದಲೂ ವಾಯುಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಆದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೇಯದಲ್ಲ ಯಾಕಂದರೆ ಹಾಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಸೋಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಒಳಸೇರುವದರಿಂದ ಧೂಳಿಯಕಣಗಳೂ ಇತರ ಕೊಳೆಯೂ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಇದರಂತೆ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಬಹು ತಣ್ಣಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಹ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೂದಲುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದಲೂ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಒಳಸೇರುವದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವದೇ ಹಿತಕರವು. ಬಹಳೇ ದಮ್ಮು ಹತ್ತಿದಾಗ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಬೇಕಾಗುವದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಿಬಿದ್ದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಅವಶ್ಯವಿರುವದಿಂದಲೂ ಅಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸಬಹುದು

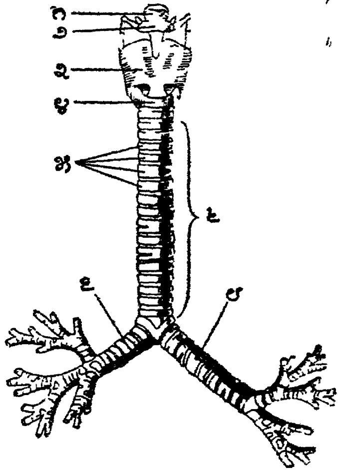
ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹವೆಯು ಸ್ವರಯಂತ್ರ (ಕಂಠ) ವನ್ನು ಸೇರುವದು ಈ ಸ್ವರಯಂತ್ರದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟಲವಿದ್ದು, ನಾವು ಅನ್ನವನ್ನಾಗಲಿ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ನುಂಗುವಾಗ ಅದು ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಸೇರಬಾರದೆಂದು ಈ ಪಟಲವು ಬಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಂಠದ್ವಾರಪಟಲವೆಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೨೮) ಕಂಠವು C ಆಕಾರದ ಮೃದುವಾದ ಅಸ್ಥಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದಾಗಿದ್ದು ಅದರೊಳಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚೆಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಶಗಳೂ

ಇರುವವು ಈ ಕಂಠದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕವಾದ ಪರದೆಗಳಿರುವವು ಇವುಗಳ ಕಂಪನದಿಂದಲೇ ಧ್ವನಿಯು ಹುಟ್ಟುವದು.

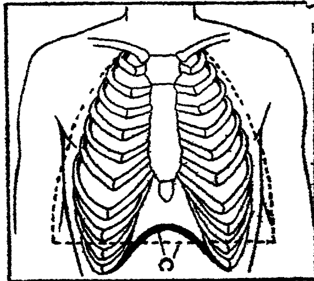
ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸಿದ ಹವೆಯು ಕಂಠದೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ದೊಡ್ಡ ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೨೮) ಈ ನಾಳವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಧ್ಯದ ವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ೪-೫ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿ ಹೋಗಿರುವದು ಇದಾದರೂ ಮೃದುವಾದ ಎಲುವಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದಾಗಿದ್ದು ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳು C ಆಕಾರದವಿರುವವು ಈ ವಾಯುನಾಳದ ಹಿಂದೆಯೇ ಅನ್ನನಾಳವಿದ್ದು ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುವಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಆದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವು ಇಳಿಯುವಾಗ ಆ ನಾಳವು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧವಾಗುವದಿಲ್ಲ ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚೆಯೂ ಕೂದಲಗಳೂ ಇರುವವು ಎಲುವಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಯುನಾಳವು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದಿದ್ದು ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವದು.

ಮುಂದೆ ಈ ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಒಂದು ಬಲ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಎಡ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೂ ಹೋಗುವವು ಈ ಶಾಖೆಗಳಿಂದ ಗಿಡದ ಟೊಂಗೆಗಳಂತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಪಶಾಖೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು ಈ ಉಪಶಾಖೆಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಎಲುವಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು ತೀರ ಸಣ್ಣಾದ ಶಾಖಾನಾಳಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಾಯುಕೋಶಗಳು ಇರುವವು ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೋಶಗಳ ಮೈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಮಯವಾಗಿದು ಇವುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಅಸಂಖ್ಯ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುವವು ಮಲಿನರಕ್ತವು ಹೃದಯದಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಹಿಣಿ (Pulmonay artery)ಯ ಮಾರ್ಗ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ತಲುಪುದು ಇದರಿಂದ ಹೊರಟ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಿಗೂ ವಾಯುಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊರೆಗಳೊಳಗಿಂದ ವಾಯುಗಳ ವಿನಿಮಯವು ನಡೆಯುವದು.

೧ ಕಂಠದ್ವಾರ ಪಟಲ
೨ ಜಿಹ್ವಾಸ್ಥಿ
೩ – ೪ ಕಂಠಕೂರ್ಚೆಗಳು
೫ ವಾಯುನಾಳದ ಕೂರ್ಚೆ
ಗಳು ೬ ವಾಯುನಾಳ
೭ – ೮ ವಾಯುನಲಿಕೆಗಳು

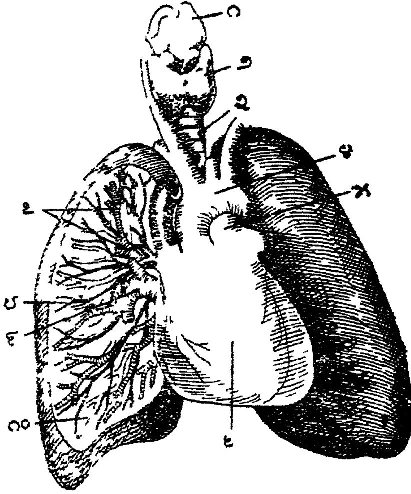


ಆಕೃತಿ ೨೯ (ಪುಟ ೫೬)—ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯವ್ಯೂಹದ ಭಾಗವು



ಆಕೃತಿ. ೩೧ (ಪುಟ ೫೭)—ಫುಪ್ಪುಸವು ಹಿಂಗ್ಗುವದು.

೧ ಶ್ವಾಸಪಟಲದ ಸ್ನಾಯುಗಳು



ಆಕೃತಿ ೩೦ (ಪುಟ ೫೬) ಫುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುನಲಿಕೆಗಳೂ ವಾಯುಕೋಶಗಳೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ

೧ ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯವು ೨ ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ(Thyroid)

೩ ವಾಯುನಾಳವು ೪ ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯು

೫ ಫುಪ್ಪುಸರೋಹಿಣಿಯು ೬ ರಕ್ತಾಶಯವು

೭ ಅಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನು ವಾಯುಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಫುಪ್ಪುಸರೋಹಿಣಿಯ ಶಾಖೆಗಳು.

೮ ಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆಹಾಕುವ ಫುಪ್ಪುಸ ನೀಲೆಗಳಶಾಖೆಗಳು

೯ ಹೃದಯದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಗೆ ಹೋಗುವ ಫುಪ್ಪುಸನೀಲೆಗಳು

೧೦ ವಾಯುನಲಿಕೆಗಳು.

ಫುಪ್ಪುಸಗಳು — (ಆಕೃತಿ ೩೦) ಫುಪ್ಪುಸಗಳು ಈ ವಾಯುಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿದ್ದು ನಡುವೆ ಸಂಯೋಜಕ ಭಾಗಗಳು ಇರುವವು ಎದೆಗೂಡಿನ ಬಲಗಡೆ ಒಂದು, ಎಡಗಡೆ ಒಂದು – ಹೀಗೆ ಎರಡು ಫುಪ್ಪುಸಗಳು ಇರುವವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫುಪ್ಪುಸದ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ರಕ್ತ ದ್ರವಯುಕ್ತವಾದ ಪೊರೆ ಇರುವದು

ಈ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುನಲಿಕೆ, ಫುಪ್ಪುಸರೋಹಿಣಿ, ಫುಪ್ಪುಸನೀಲೆ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿದ್ದು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಚ್ಚಿರುವದು. ಇದರ ಒಳಭಾಗವು ಫುಪ್ಪುಸಕ್ಕೂ ಹೊರಭಾಗವು ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳ ಪಂಜರಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವವು.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು — ಎದೆಗೂಡಿನೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶವು (ಪೊಳ್ಳು) ಹೆಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾರಣವಾಗುವವು —

(೧) ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು

(೨) ಎದೆಗೂಡಿಗೂ ಉದರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಗುಮ್ಮಟಾಕೃತಿಯು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗೋಡೆಯು (D apnragm)

ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿರುವದರಿಂದ ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳು ಮೇಲೆ ಏರುವವು ಇದರಿಂದ ಎದೆಗೂಡಿನ ಅವಕಾಶವು ಹೆಚ್ಚುವದು ಈ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಫುಪ್ಪುಸಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುವವು ಆಗ ಅವುಗಳ ಹಿಗ್ಗಿದ ವಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ವಾಯುನಾಳಗಳ ದ್ವಾರಾ ಒಳಗೆ ಸೇರುವದು ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆಗೂಡಿಗೂ ಉದರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗೋಡೆಯು ಸಪಾಟಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಎದೆಗೂಡಿನ ಅವಕಾಶವೂ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಫುಪ್ಪುಸಗಳೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಫುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಲಿಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುವದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶ್ವಾಸವೆಂದು ಹೆಸರು

ಆ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಕೆಲುವುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಎದೆಗೂಡಿನಕೆಳಗೋಡೆಯ ಸ್ನಾಯು ಗಳೂ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಎದೆಗೂಡಿನ ಅವಕಾಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವದು. ಆಗ ಫುಪ್ಫುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಹವೆಯು ಅದೇ ನಾಳಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ನುಗ್ಗುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ವೆಂದು ಹೆಸರು

ದೇಹದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಲಯವಿರುವಂತೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಲಯವಿರುವದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೬ ರಿಂದ ೧೮ ಸಾರೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೂ ವೇಗವಾಗಿದ್ದು ಕೂಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೪೦ ಸಾರೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವದು

ಶ್ವಸಿತ ಹವೆಗೂ ಉಚ್ಛ್ವಸಿತ ಹವೆಗೂ ಭೇದಗಳು.—

ಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ವಾಯುನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ ಸೇರಿ ಫುಪ್ಫುಸಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬುವದು. ಆಗ ವಾಯು ಕೋಶಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಶುದ್ಧ ಹವೆಗೂ ವಿನಿಮಯವು ನಡೆಯುವದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯುವು ವಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರುವವು ಇದಲ್ಲದೆ ಅಶುದ್ಧರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಉಗಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಾಂಶವು ಸಹ ವಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು

ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೨೦ ರಂತೆಯೂ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯುವು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೦೪ ರಂತೆಯೂ ಇರುವವು ಈ ಹವೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೧೬ ರಂತೆಯೂ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೪ ರಂತೆಯೂ ಆಗು

ವವು ಅದರಂತೆ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಉಗಿಯ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಉಸಿರೊಡನೆ ಬಂದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಉಗಿಯ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು. ನಾಯಟ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ನಿರ್ಗಂಧವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಾತ್ರ ಶ್ವಾಸದ ಹವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಹವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುವದು ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದೆ —

	ಹೊರಗಿನ ಹವೆ-ನೂರಕ್ಕೆ	ಉಸಿರಿನ ಹವೆ-ನೂರಕ್ಕೆ
ಪ್ರಾಣವಾಯುವು	೨೦	೧೬
ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು	೦೪.	೪
ನಿರ್ಗಂಧವಾಯು	೭೯	೭೯

ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು, ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು ಮೊದಲಿನ ನೂರುಪಡಿ ಬೆಳೆದಿರುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಉಗಿಯ ಅಂಶವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವದು ಮೇಲಾಗಿ ಉಚ್ಛ್ವಸಿತ ಹವೆಯು (ಬಿಟ್ಟ ಹವೆಯು) ರಕ್ತಸಂಪರ್ಕದಿಂದ (ಶ್ವಸಿತ) ಉಸಿರಾಡಿಸಿದ ಹವೆಗಿಂತ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರುವದು

ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೂ — ನಾವು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸುರಿನ ವೇಗವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗುವದು ಆಗ ನಮ್ಮ ಉಸುರಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆಳದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಆರು ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನಂದರೆ ನಾವು ಶ್ರಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾದ ಪೋಷಕ

ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೆಚ್ಚವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜವೆಯಾದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ರಕ್ತವು ಬಹಳ ಒತ್ತರದಿಂದ ಹರಿಯಬೇಕಾಗುವದು, ಹೃದಯವು ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ ಮಿಡಿಯಬೇಕಾಗುವದು, ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನ ವಿನಿಮಯವು ಹೆಚ್ಚು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಬೇಕಾಗುವದು ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ವೇಗವೂ ಆಳವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಆದರೆ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಚಟು ವಟಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗಿರದೆ ಲಂಬಮಜ್ಜೆ (Medulla) ಯಲ್ಲಿ ರುವ ಶ್ವಸನಕೇಂದ್ರದ ಆಧೀನವಾಗಿವೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೂಡಲೆ ಈ ಕೇಂದ್ರವು ತಂತಾನೆ ಸಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಶ್ವಾಸೋ ಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾ ಣವು ಪೂರ್ವದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಭರದಿಂದ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುವವು

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋ ಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ಆಳವನ್ನೂ ನಾವು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ಆಳವಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ನಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಅದರಿಂದ ಹೃದ ಯವೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ಬಲಪಡುವವಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗು ವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾದ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಸಾಧನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ

ಕೆಲವು ಜನರು ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿ ಸುವದಿಲ್ಲ ಅವರು ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಲಿಸುವದಿಲ್ಲ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗುವದಿಲ್ಲ ಆದರಿಂದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ದೂಡುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ನೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ಮಂದವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು ಅದು ಕಾರಣ, ಇಂಥ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು

ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೋಗಗಳೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳೂ

ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೋಗಗಳು:— ಎಲ್ಲ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚೆ (ಲೋಳೆಯುಳ್ಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮ) ಇರುತ್ತದೆ ಯಾವದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಚೆಗೆ ದಾಹವುಂಟಾದರೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಗಳುಂಟಾಗುವವು ಕೇವಲ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳು ದಾಹಪೀಡಿತವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ನೆಗಡಿ' ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ ಇಂಥ ದಾಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಇಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಥವಾ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವ ತನಕ ಈ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯಾಕವಾಗಿದ್ದು ಬಾಧಿಸುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಶೀತವಾದ ಹವೆ, ಹೊಗೆ, ಅತಿಶಯ ದಣಿವು, ಜಾಗರಣೆ, ಅತಿಶಯ ಚಿಂತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಈ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ

ನೆಗಡಿಯು ಅಂಟು ಬೇನೆಯಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ನೆಗಡಿಯಾದವರಿಂದ ಹೊರಡುವ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ, ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು

ದೂಷಿತಮಾಡಬಹುದು ಇದರಿಂದ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನೇರಿ ತಕ್ಕ ವಾತಾವರಣವು ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ನಾವು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ತಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮುಂದೆ (ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯುಯಂಝಾ), ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (Tonsils & Adenoids) ಉಬ್ಬುವವು ಆಗ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಹ ತಡೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ದೋಷಗಳು ತಗಲುವದು ಬಹಳ ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಚಟವು ಬೀಳುವದು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಾಯಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡುವದೇ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದು ಡಾಕ್ಟರರ ಮತವಾಗಿದೆ

ಕೆಲವು ಸಾರೆ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಂಠವನ್ನು ನೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ದಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಆಗ ಧ್ವನಿಯಂತ್ರವು ಕೆಟ್ಟು ಧ್ವನಿಯು ಗೊಗ್ಗರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯು ಕೂತು ಸಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ ಗಂಟಲಿನ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯಂತ್ರದ ಬಾಧೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವದು, ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡುವದು, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿಣಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವದು ಮುಂತಾದ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶ್ವಸನನಲಿಕೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಫುಪ್ಫುಸಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗಿದರೆ, ಉಗ್ರವಾದ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು ಗಂಟು ಬೀಳಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಫುಪ್ಫುಸಕ್ಷಯವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹೀಗೆ ನೆಗಡಿಯಂಥ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಬೇನೆಯು ನಮ್ಮ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಲೂ, ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ಜೀವನದಿಂದಲೂ, ಘನವಾದ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿಮಾಡಬಹುದು

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು—

(೧) ಜನರ ದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ಹವೆ, ಕತ್ತಲೆ ಅಥವಾ ತೇವುಳ್ಳ ಮನೆ, ಧೂಳ, ಇವು ಈ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಹರ

ಹುವಿಕೆಗೂ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

(೨) ನಮಗೆ ಚಳಿಯ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಹತ್ತುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಚಳಿಯುಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಬೇಕು

(೩) ಶ್ವಸನರೋಗಗಳು ಅಂಟುರೋಗಗಳಾಗಿರುವದರಿಂದ ಇಂಥ ರೋಗಪೀಡಿತರಾದವರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಾವು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅವರ ಉಗುಳು, ಕೆಮ್ಮು, ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಂಜೆ ಮುಂತಾದ ಅರಿವೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು

(೪) ನಾವು ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಬೇಕ ದೂರದವರೆಗೆ ತಿರುಗಾಡುವದು, ಓಡುವದು, ಬೈಲು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವದು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕಸಾಧನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯು ತಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿಪರೀತಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಬಲವರ್ಧನೆಗೂ, ಬಹಳ ಮೇಲಾದದ್ದು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಸಾಕಷ್ಟುಸಿಗುವದರಿಂದ ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗುವದು

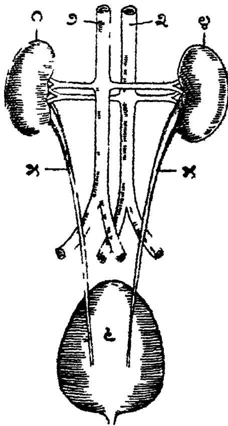
(೫) ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಲವಂತವಾಗಿದೆ ಒಬ್ಬ ಕ್ರಿಮಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನು ಹೇಳುವದೇನಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಹಳೇ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯ ಉಗುಳನ್ನು ೬ ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗಿ ಅದು ಒಣಗಿ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಯಿತು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಂದೂ ಇದ್ದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂತು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂಗಿ ಅರಿವೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನೂ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು ನಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬಿಸಿ

ಲಿಗೊಡ್ಡಬೇಕು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಉಪಾಯವು

(೬) ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ರೋಗವಿನಾಶಕಶಕ್ತಿಯು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುವ ವರೆಗೆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇಇರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯು ಮುಂದೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಆಟ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ, ದುಷ್ಟವಾದ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳು, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಚಿಂತೆ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿವಾರಕಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿಹೋದಾಗ ಚಳಿಗಾಳಿ ಮೊದಲಾದ ಅಲ್ಪಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಹ ನಮಗೆ ರೋಗಗಳು ಗಂಟು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯದಂತೆ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ರೋಗನಿವಾರಕಶಕ್ತಿಯು ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವದು

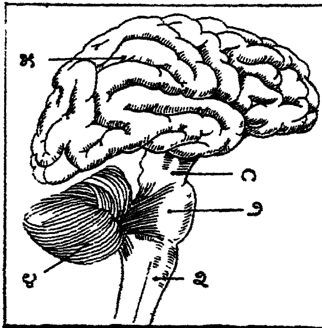
೯. ಉತ್ಸರ್ಜಕ ವ್ಯೂಹವು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನಪಾನಗಳಿಂದಲೇ ರಕ್ತ ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಈ ಅನ್ನಪಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತಗತವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಇವುಗಳೊಳಗಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ಜೀರ್ಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಿದ್ದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅದನ್ನು ದೇಹದೊಳಗಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮಲರೂಪವಾಗಿಯೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮೂತ್ರರೂಪವಾಗಿಯೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ಸರ್ಜಕ ಅಂಗ



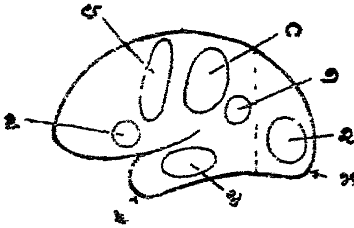
೧–೪. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು.
೨ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆ.
೩. ಮಹಾರೋಹಿಣಿ.
೫ ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿಗಳು.
೬ ಮೂತ್ರಾಶಯ

ಆಕೃತಿ ೩೨ (ಪುಟ ೬೫)— ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳು



ಆಕೃತಿ.೩೪ (ಪುಟ ೭೨) ಮಧ್ಯವರ್ತಿಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು

೧. ನಡುಮಿದುಳು ೨ ಮಜ್ಜಾಸೇತು. ೩. ಲಂಬಮಜ್ಜೆ
೪ ಸಣ್ಣಮಿದುಳು ೫ ದೊಡ್ಡಮಿದುಳು



ಆಕೃತಿ. ೩೫ (ಪುಟ ೭೩)— (ಅ) ಮಿದುಳಿನಕೇಂದ್ರಗಳು.

೧ ಸಂವೇದನಕೇಂದ್ರ

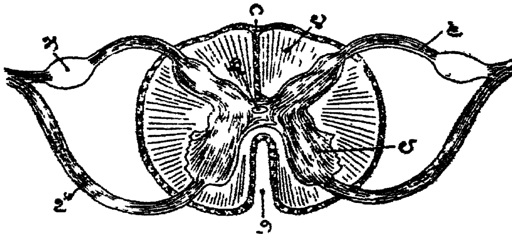
೨ ವಾಣಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡುವ ಕೇಂದ್ರ

೩ ದರ್ಶನಕೇಂದ್ರ ೪ ಶ್ರವಣಕೇಂದ್ರ

೫ ಮಿದುಳಿನಹಿಂಭಾಗ

೬ ರುಚಿಹಾಗೂ ಘ್ರಾಣದ ಕೇಂದ್ರಗಳು.

೭. ವಾಣಿಯಕೇಂದ್ರ ೮ ಚಲನಕೇಂದ್ರ



ಆಕೃತಿ ೩೬ (ಪು. ೮೨. ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನಭಾಗವು ದೊಡ್ಡದುಮಾಡಿದ್ದು

೧ ಹಿಂದಿನ ಬಿರುಕು ೨. ಎದುರಿನಪೊಳ್ಳು

೩ ನಡುವಿನ ಕಾಲುವೆಯು ೪. ಬಿಳಿಯದ್ರವ್ಯವು

೫. ನರಗಳಗುಂಪು ೬ ಹಿಂದಿನ ನರಗಳ ಬೊಡ್ಡೆಯು

೭ ಮುಂದಿನ ನರಗಳ ಬೊಡ್ಡೆಯು

೮. ರಜ್ಜುವಿನ ಮುಂದಿನ ಕೋಡು (ಬೂದೀ ಬಣ್ಣದ ಭಾಗವು.)

ಗಳೆಂತಲೂ ಇಲ್ಲವೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೆಂತಲೂ ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ (ಆಕೃತಿ ೩೨)

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದಿಂದ ಒದಗುವ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡುವದು ಹಾಗೂ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಚಲನಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವದು ಹೀಗೆ ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಡೆವಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಾಣುಗಳು ಸವೆದು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯುವೂ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದ ಬೇರೆ ಕಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಜಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಇಂಥ ಬೇಡಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವು ಉಳಿಯಲಾರದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗ ಹಾಕಲು ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ಚರ್ಮವೂ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ಉತ್ಸರ್ಜಕ ಅವಯವಗಳು ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ದೊಡ್ಡಕರುಳೂ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನುಳಿದ ಉತ್ಸರ್ಜಕಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವಾ

ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದರೆ — ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು, ಮೂತ್ರಾಶಯ, ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ. (ಆಕೃತಿ ೩೨)

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು — ಇವು ಉದರದ ಹಿಂದಿನ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೊಂದು ಬಲಕ್ಕೊಂದು ಹಬ್ಬಿರುವವು. ಇವುಗಳ ಆಕಾರ ಅವರೆಯ ಬೀಜದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಿಂಡವು ೪ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ೨ ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, ೧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿರುವದು. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೂಕವು ಸುಮಾರು ೧೦ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಇರುವದು. ಇದರ ಒಳಗಿನ ಅಂತರ್ವರ್ಕ್ರವಾದ ಭಾಗ

ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಹಿಣಿಯು (Renal artery) ಬಂದು ಕೂಡುವದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನೀಲೆಯೂ (Renal vein) ಮೂತ್ರ ನಲಿಕೆಯೂ (Ureti) ಹೊರಬೀಳುವವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನೀಲೆಯು ಮುಂದೆ ಅಧೋಮಹಾ ನೀಲೆಯನ್ನು (Inferior venacava) ಸೇರುವದು ಮೂತ್ರನಲಿಕೆಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುವವು

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು — (೧) ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವದು (೨) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂದರೆ ಸಸಾರಜನಕದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ನಾಯಟ್ರೊಜನ್ನಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರಕ್ಷಾರವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಘನಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಇರುವದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸವೆದು ಹೋದ ಅಣುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾಯಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಅಂಶವು ಸಹ ಈ ಮೂತ್ರಕ್ಷಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(೩) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶದಿಂದಿರುವ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನೂ ಉಪ್ಪು ಮೊದಲಾದ ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಹಾಕವದು ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪಲ್ಯೆಕಾಯಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೂಂಡಿರುವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತವಾಗಿಡುವದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ

(೪) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಸಂಗಡ ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳ ಸಂಗಡ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ವಿಷಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇಡಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ (Gluco se) ಯು ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು ಈ ಸಕ್ಕರೆಯು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಯಕೃತ್ತು ಅದನ್ನು ರೂಪಾಂತರಿಸಿ,

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಈ ಸಂಗ್ರಹಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ವಷ್ಟು ಶರ್ಕರಾಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದರ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕ ಬೇಕಾಗುವದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಶೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಿತಿಮೀರುತ್ತದೆ ಆಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ

ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು — ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಹೊ ರಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಇವು ಸುಮಾರು ೧೦ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಸ್ನಾಯುಮಯವೂ ಒಳಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯುಳ್ಳವೂ ಆಗಿವೆ

ಮೂತ್ರಾಶಯ —ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ನಡೆ ಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂತ್ರರೂಪದಿಂದ ಮೂತ್ರನಾ ಳದ್ವಾರಾ ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ ಮೂತ್ರವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಜಮೆ ಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು ಮೂತ್ರಾಶಯವು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆವರಣವುಳ್ಳ ಒಳಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯುಳ್ಳ ಚೀಲವು ಇದು ಪೂರ್ಣ ತುಂಬಿದಾಗ ಒಂದು ಪೌಂಡಿನಷ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದು ಆದರೆ ಇದು ಅರ್ಧ ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೇ ನಮಗೆ ಮೂತ್ರಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವದು ಆಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನು ಸಾರವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮೂ ತ್ರವು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಕೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಅನೈ ಚ್ಛಿಕವಾಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರವು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಹೋಗುವದು ಆದರೆ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗು ವದು.

ಚರ್ಮವು—

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನ ಕವಚವೇ ಚರ್ಮವು ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿರುವವು —

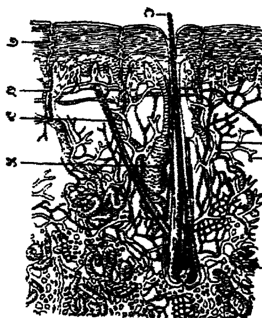
(೧) ಬಾಹ್ಯ ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಹೊರದೊಗಲು
(೨) ಅಂತಸ್ ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಒಳದೊಗಲು
(೩) ಕೂದಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳು.

ಬಾಹ್ಯ ತ್ವಚೆ— ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದರುಗಳಿರುವವು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೊರಗಿನ ಪದರಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಸವೆದು ಉದುರಿ ಹೋದಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ಪದರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಮೇಲೆ ಬರುವವು ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಸ್ಪರ್ಶನನ್ನೂ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿರುವದು

ಅಂತಸ್ ತ್ವಚೆ— ಇದು ಕೆಳದೊಗಲಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಭಾಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವವು — (ಆಕೃತಿ ೩೩)

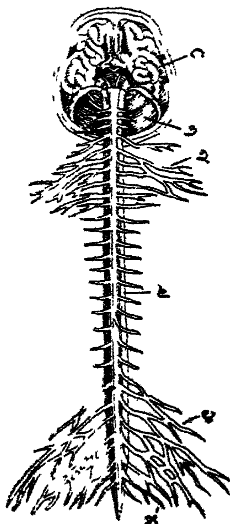
(೧) ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಬೆವರಿನ ಚೀಲಗಳು)
(೨) ಸ್ವೇದ ನಲಿಕೆಗಳು
(೩) ಸ್ನೇಹ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಎಣ್ಣೆಯ ಚೀಲಗಳು)
(೪) ಸ್ನೇಹ ನಲಿಕಗಳು
(೫) ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಅವುಗಳ ತುದಿಗಳೂ.
(೬) ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು

ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯು ಒಳಗೊಗಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವಾದರೂ, ಕಂಕುಳ, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಹಾಗೂ ಹಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುವವು ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಸ್ವೇದನಲಿಕೆಯು ಹೊರದೊಗಲಿನ ವರೆಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಛಿದ್ರವಾಗಿರುವದು. ಈ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿದ್ದು ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ನೀರಿನ



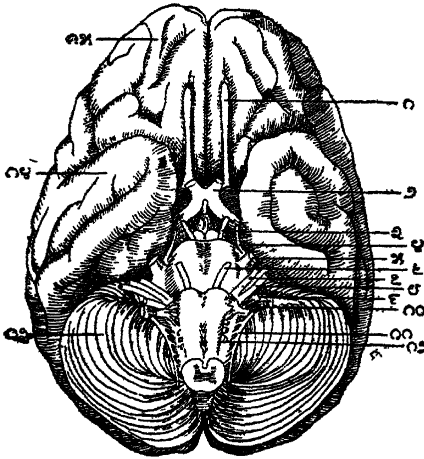
೧ } ಕೂದಲು
೨ }
೩ } ಸ್ವೇದವಾಹಿನಿ
೪. ಕೂದಲನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸ್ನಾಯು
೫. ಸ್ನೇಹಗ್ರಂಥಿಗಳು
೬. ಜ್ಞಾನತಂತು
೭. ನೀಲೆ.
೮. ರೋಹಿಣಿ

ಆಕೃತಿ ೩೩ (ಪುಟ ೬೮)—ಚರ್ಮದ ಆಂತರಿಕ ರಚನೆಯು



೧ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು
೨ ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು
೩—೪—೫ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಹೊರಟ ನರಗಳು

ಆಕೃತಿ ೩೬ (ಅ) (ಪುಟ ೮೧)— ಮಿದುಳೂ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವೂ



ಆಕೃತಿ ೩೬ (ಪುಟ ೭೦)— ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯೂ
ಅದರ ೧೨ ಮುಖ್ಯ ನರಗಳೂ

೧ ಗಂಧಜ್ಞಾನತಂತುವು ೨ ದರ್ಶನಜ್ಞಾನತಂತುಗಳೂ ಅವುಗಳಸಂಯೋಗವೂ. ೩. ೪ ೬ ನೇತ್ರಗೋಳದ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳು

೫ ಕಣ್ಣೆವೆ, ಮೂಗು, ಗಲ್ಲ, ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳು ೭. ಮೋರೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ನರಗಳು

೮ ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುವು ೯. ಗಂಟಲು ಹಾಗು ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳು ೧೦ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಚಾಲಕ ನರಗಳು(Vagus nerves)

೧೧ ಕಂಠಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಚಾಲಕ ನರವು ೧೨ ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ನರವು ೧೩. ಸಣ್ಣಮಿದುಳು ೧೪. ದೊಡ್ಡಮಿದುಳಿನ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗವು

೧೫ ದೊಡ್ಡಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗವು.

ಂಶವನ್ನೂ ಲವಣವನ್ನೂ ಕೊಳೆಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವದೇ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ನಲಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಯವು

ಸ್ನೇಹ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮೋರೆ, ತಲೆ, ಹಾಗೂ ಕೇಶಯುಕ್ತವಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವು ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ನಲಿಕಗಳು ಹೊರದಾಗಲಿನ ಮೇಲಾಗದವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಚರ್ಮದ ಹೊರಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳ ಹತ್ತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ನಾಯುಗಳಿರುವದರಿಂದ ಅಪ್ರಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ನೀಟಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವು ಸ್ನೇಹನಲಿಕಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಚರ್ಮವೂ ಕೂದಲೂ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು

ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಅಗ್ರಭಾಗಗಳೂ ಬಂದು ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ತಂತುಗಳು (Sensory nerves) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಹತ್ತರ ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳೂ (Motor nerves) ಇರುವವು ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಅಗಲು ಅಥವಾ ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು

ಉಗುರುಗಳು ಹೊರದೊಗಲಿನ ಒಳಗಿನ ಥರಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬರುವವು ಇವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಒಳದೊಗಲಿನ ಹಾಸಿಗೆಯು ಇರುವದು

ಚರ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳು --

(೧) ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವದು

(೨) ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣತಾಮಾನ, ವೇದನೆ ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವದು

(೩) ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಲಾಂಶವನ್ನೂ ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು

(೪) ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವದು

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಸರಾಸರಿ ೯೮.೪ ಅಂಶದಷ್ಟು

ಇದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರೊಳಗೆ ವಿಶೇಷ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವ ದಿಲ್ಲ ಹವೆಯು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಷ್ಣವಿರಲಿ, ಚಳಿಯಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಯಂತ್ರವು ತನ್ನ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ— ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತಃ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ರಸಾ ಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಹಳೇ ಅಣುಕೋಶಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದಿ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವವು ನಾವು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವಾಗ ಉಷ್ಣತೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವದು ಉದಾ— ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಯು ಕಾಯುವದು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾಯುವವು ಈ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಬಹಳೇ ಕಾದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಳಗ ಬರೆದ ಸಾಧನಗಳಿರುವವು

(೧) ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಕಾಯ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆ ರಕ್ತವು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಹರಿದು ಹೋಗುವದ ರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹಂಚಿಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು

(೨) ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬೆವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿ ಹರಿದು ಚರ್ಮಛಿದ್ರಗಳೊಳಗಿಂದ ಉಗಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರು ವದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವದು ನಾವು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹವೆಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಅದು ಉಗಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವದೂ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಳೆದು ಹೋಗಲನುವಾಗುವದು

ನಮಗೆ ಚಳಿಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವೇನೂ ತಣ್ಣಗಾಗುವದಿಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಹೊರಮೈಯು ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣಗಾಗುವದು ಈಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ

ಸ್ನಾಯುಗತಿ ಚಲಿಸಹತ್ತುವವು, ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ನಡುಗುಂಟಾಗುವದು ಆಗ ನಮಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸ ಬೇಕೆನಿಸುವದು ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ತಿಕ್ಕಿ, ತೋಳು ಗಳನ್ನು ಬೀಸಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಅತ್ತಾಡಿ ನಮಗೆ ಹತ್ತಿದ ಚಳಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಅಂದರೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹವಣಿಸುವೆವು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಕಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಮದಿಂದ ನಡೆಯು ತ್ತಿರುವದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ತನ್ನ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಂದೂ ಮೀರುವದಿಲ್ಲ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದ ಈ ನಿಯಮನವು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ ಈ ನಿಯಮನ-ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೂ ಬೆವರಿನ ಹರಿದಾಟವೂ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ ಈ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ವಸ್ತ್ರಾ ಚ್ಛಾದನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು

೧೦. ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಥವಾ ವ್ಯೂಹವು

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಚನೆಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗಿದೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವ ಯವಗಳ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇದರ ನೇತೃತ್ವ ದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ ನಮ್ಮ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯ ವಿಚಾರ, ಸ್ಮರಣ, ಭಾಷಣ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಗುಣಾವಗುಣಗಳಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ,

ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯೇ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿದೆ

ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು —

(೧) ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು.

(೨) ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು

(೩) ಸ್ವಯಂಶ್ವಾಸಿತ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಂತರ್ವಾಹಕಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಗುಂಟ ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ತಳಹದಿಯಾಗಿರುವವು ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಚಲನೆಯ ಸಂದೇಶಗಳು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಗುಂಟ ಹರಿಯುತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ

ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾದ ಅವಯವಗಳು —(ಆಕೃತಿ ೩೨)

(೧) ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು (Cerebrum)

(೨) ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು (Midbrain)

(೩) ಮಜ್ಜಾಸೇತು ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆ (Pons)

(೪) ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆ (Medulla oblongata)

(೫) ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು (Cerebellum)

(೬) ಪೃಷ್ಠವಂಶ ರಜ್ಜುವು ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವು (Spinal cord)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಐದು ಅವಯವಗಳು ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ

ಇರುವವು ಪೃಷ್ಠವಂಶ ರಜ್ಜುವು ಬೆನ್ನೆಲುವುಗಳ ಮಣಿಗಳಿಂದಾದ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿರುವದು ಇವೆಲ್ಲ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅವಯವಗಳಾಗಿರುವದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಎಲುವಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯುಂಟಾಗಿರುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಆವರಣಗಳೂ ಇರುವವು ೧ ಬಾಹ್ಯಾವರಣ ೨ ಮಧ್ಯಾವರಣ ೩ ಅಂತರಾವರಣ

ಬಾಹ್ಯಾವರಣವು ತಂತುಮಯವಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದ ಅಸ್ಥಿಮಯವಾದ ಹೊದಿಕೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವದು ಇದರ ಘಿರದ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ೧ ಬಲಭಾಗ ೨. ಎಡಭಾಗ ಇದರ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ಮೇಲಿನ ಮಿದುಳು ಕೆಳಗಿನ ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಇದೇ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲ ನೀಲಿಗಳು (Veins) ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಿರುವವು

ಮಧ್ಯಾವರಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಪಾರದರ್ಶಕವೂ ಆದ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೂ ಅಂತರಾವರಣಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸವಿರುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕರಜ್ಜು ದ್ರವ (Cerebro spinal fluid) ಎಂದು ಹೆಸರು ಅಂತರಾವರಣವು ಮಿದುಳಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಮಜ್ಜಾ ರಜ್ಜುವಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಯ್ದು ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವವು.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕರಜ್ಜು ದ್ರವವು — ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಹಾಗೂ ಕಶೇರುಕಾ ರಜ್ಜುವಿನ ಅಂತರಾವರಣದ ಮೇಲೆಯೂ ಮಿದುಳಿನ ಪೊಳ್ಳುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಜ್ಜುವಿನ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳೂ ಲವಣಾಂಶಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ— (೧) ಮಿದುಳನ್ನೂ ರಜ್ಜುವನ್ನೂ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವದು. (೨) ಮಿದುಳಿಗೂ ರಜ್ಜುವಿಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೂ ಪೋಷಕ

ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸುವದು (೩) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅವಯವಗಳೊಳಗೆ ಉಂಟಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು

ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆಯು.

ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು — ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾವರಣದಿಂದ ಎರಡು ಗೋಲಾರ್ಧಗಳಾಗಿವೆ ೧ ಬಲಗೋಲಾರ್ಧ ೨ ಎಡಗೋಲಾರ್ಧ (ಆಕೃತಿ ೩೬) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮುಂಭಾಗ, ಅಗ್ರಭಾಗ, ಹಿಂಭಾಗ, ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿನ್ದಾರೆ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಬೂದಿಯ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಣುಕೋಶಗಳು ತುಂಬಿರುವವು ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಡಿಕೆಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ತಗ್ಗಾದ ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳೇ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವಿದೆ ಇದು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ ಈ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂಥವೂ ಕಲವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬಂದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕೂಡುವಂಥವೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಂಥವೂ ಇರುತ್ತವೆ ಈ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬೂದೀಬಣ್ಣದ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಿದ್ದು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಂದು ಕೂಡುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಮಜ್ಜಾಕೋಶಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದ ಗರ್ಭವು ಪೊಳ್ಳಾಗಿರುವದು ಈ ಎರಡೂ ಪೊಳ್ಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇವು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರನೆಯ ಪೊಳ್ಳಿಗೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೊಳ್ಳಿಗೂ ಸಹ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವ ನಾಲ್ಕನಯ ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶವು ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗವು

ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ ಸ್ತಿಷ್ಕ ರಜ್ಜು ದ್ರವವಿರುವದು.

ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು — ಇದು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ ಇರುವದು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿಗೂ ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಬಾಹ್ಯಾವರಣವು ಬಂದಿರುವದು ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನಂತೆಯೇ ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ, ಮಡಿಕೆಗಳುಳ್ಳ ಹೊರಭಾಗವೂ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಒಳಭಾಗವೂ ಇರುವವು ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಿದ್ದು ನಡುವೆ ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವು ಬಂದು ಕೂಡುವದು

ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವು — ನಡುವಿನ ಮಿದುಳೂ ಮಜ್ಜಾಸೇತುವೂ ಲಂಬವ ಜ್ಜೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವವು ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಗೋಲಾರ್ಧಗಳ ಕೆಳಗಿದ್ದು ಮಜ್ಜಾಸೇತುವಿನ ಮೇಲಿರುವದು. ಮಜ್ಜಾಸೇತುವು ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೇತುವೆಯಂತಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ನಡುವಿನ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆಗೂ ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆಯಿಂದ ನಡುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೂ ಈ ಸೇತುವೆಯೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಿರುವವು ಇದಾದರೂ ಬೂದೀ ಬಣ್ಣದ ಮಜ್ಜಾ ದ್ರವ್ಯ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಮಜ್ಜಾ ದ್ರವ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಇದರ ಬೂದೀಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆ — ಇದು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳನ್ನೂ ಪೃಷ್ಠವಂಶರಜ್ಜುವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಅವಯವವು ಇದಾದರೂ ಬೂದೀಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ ಇದು ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿದೆ ಇದೇ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರೊಳ್ಳೆನೊಳಗಿಂದ ಮುಂದೆಸಾಗಿ ಪೃಷ್ಠ ವಂಶರಜ್ಜು ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ

ಕಾರ್ಯಗಳು — ಮಿದುಳು ಇಡೀ ದೇಹದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದೂ ನೀಚ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದೂ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಉಚ್ಚಕೇಂದ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ನಾವು ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನೂ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವು ನೀಚ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ, ಶ್ವಾಸ, ಪಚನ ಮೊದಲಾದ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವು ಉಚ್ಚ ಕೇಂದ್ರಗಳು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಗೋಲಾರ್ಧಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀಚ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲಿಸಿರುವವು

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವವು ಈ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಕೆಲವು ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರಗೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನ, ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಚಾಲನೆಯನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ ಈ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೆಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಪದಾರ್ಥವು ಮಜ್ಜಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ಮಜ್ಜಾಣು ಕೋಶಗಳ ಜಾಲಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವೇ ಮಿದುಳಿನ ಬೂದಿಯ ಬಣ್ಣದ ಪದಾರ್ಥವು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಾಹಕ ತಂತುಗಳಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಾಣುಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಹಾಗೂ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲವು ಮಜ್ಜಾ ಭಾಗಗಳೂ ಇರುವವು

ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು — ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿದ್ದು ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವು (ಆಕೃತಿ ೩೫ ಅ)ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗಿರುವ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು ಮಾತಾಡುವಾಗ ತುಟಿಗಳಿಗೂ ನಾಲಿಗೆಗೂ ಸ್ವರ ತಂತುಗಳಿಗೂ ಚಲನೆಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು, ಕಣ್ಣಿ

ನಿಂದ ಬರುವ ಸ್ಪರ್ಶದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತೊಂದ , ಕಿವಿಯಿಂದ ಬರುವ ಧ್ವನಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತೊಂದು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬರುವ ರುಚಿಗಳ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಮಾಡಲು ಬೇರೊಂದು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕಳಿಸುವದು ಒಟ್ಟಾರೆ, ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು —

(೧) ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಜ್ಞಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವದು.

(೨) ಎಲ್ಲ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚಲನಾಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವದು

(೩) ಎಲ್ಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವದು.

(೪) ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದು

(೫) ಶರೀರದ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವದು

(೬) ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಇಡುವದು

ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು — ಇದರ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞೆಗೆ ಅಧೀನ ವಾಗದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ ಇದರ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ—

(೧) ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವದು

(೨) ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯುವದು.

(೩) ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಲೂ ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಒಳಕಿವಿಯಿಂದಲೂ ಬಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಯುವದು.

ಈ ಅವಯವವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದರೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ ವಲನವು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಅಥವಾ ನಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗುವನು

ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು — ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಗಳಿಗೂ ಕೆಳಭಾಗಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿಗೂ ಇದು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದ

ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವು — ಇದು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಿದುಳುಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಮಿದಳುಗಳಿಗೂ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ

ಲಂಬಮಜ್ಜೆ — ಇದು ಮೇಲಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠವಂಶರಜ್ಜುವಿಗ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಲವು ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಇರುವವಲ್ಲದೆ ಅವು ಮಹತ್ವದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಾಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಯಾವವೆಂದರೆ—

(೧) ಶ್ವಸನದ ವೇಗವನ್ನೂ ಆಳವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶ್ವಸನ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು

(೨) ಹೃದಯದ ಸ್ಫುರಣವನ್ನೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗರ್ಭದ ಅಳತೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು

(೩) ನುಂಗುವ ಅಥವಾ ಕಾರುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಅನ್ನಮಾರ್ಗದ ಸಂಕೋಚವನ್ನೂ ಪಾಚಕ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಸಸ್ರಾವವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹೊರಗಿನ ನರಗಳಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಡುವವು ಇಷ್ಟೇ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ಅವಯವದಲ್ಲಿರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾದರೆ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರ ಒದಗಿ ಮೃತ್ಯುವು ಸಂಭವಿಸುವದು.

ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು —ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಿ ಒಟ್ಟು ಹನ್ನೆರಡು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಜೋಡುಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ (ಆಕೃತಿ ೩೬) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲವು ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ತಂತುಗಳೂ ಕೆಲವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳೂ ಇನ್ನುಳಿದವು ಎರಡೂ ಕಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂಥವೂ ಇರುವವು

೧ ಗಂಧ ಜ್ಞಾನವಾಹಕತಂತುಗಳು — ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಅಂತಸ್ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇವು ಮುಗಿಯುವವು ಇವುಗಳ ಹತ್ತರನೇ ರುಚಿ ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರವೂ ಇರುವದು

೨ ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು — ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ವಾ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನೇತ್ರಗೋಲದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯನ್ನು ಸೇರುವವು ಇವು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದ ಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿ, ಆಮೇಲೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ ದಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸೇರುವವು

೩,೪,೬,—ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿದಿರುವವು ಇವು *ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವವು

೫ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಮಿಶ್ರ ತಂತುಗಳು ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ಹಾಗೂ ಸಂಚಾಲಕ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಆಗಿರುವವು ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮೋರೆ ಹಾಗೂ ಹಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರುಗಳು ಮಜ್ಜಾಸೇತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು ಕೆಲವು ಗಲ್ಲಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದವಡೆಗಳಿಗೂ ಇನ್ನುಳಿದವು ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಸಣ್ಣಾಗಿಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಿಂದಲೇಚಾಲನೆ ಸಿಗ ವದು

ಟೀಪು *ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ (೧) ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು (೨) ಮಜ್ಜಾಸೇತು (೩) ಲಂಬಮಜ್ಜೆ ಮೂರೂ ಸಮಾವೇಶವಾಗುವವು

೭ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮೋರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು.

೮ ಶ್ರವಣ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು — ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಒಳಗಿವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು ಇವುಗಳ ಬೇರುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ಬೇರೆ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಶ್ರವಣಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುವವು

೯ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು — ಇವು ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದು ಬೇರುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವವು ಮುಂದೆ ಬೇರೆ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು ಇವುಗಳ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುವವು.

೧೦ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು — ಇವು ಮಿಶ್ರತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ದೂರದ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಇವು ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಇವುಗಳ ಬೇರುಗಳು ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವವು ತುದಿಗಳು ಗಂಟಲ, ಧ್ವನಿಯಂತ್ರ, ವಾಯುನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಹೃದಯನಾಳ, ಅನ್ನಕೋಶ, ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿಯೂ ಉದರದ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವು ಜೀವನಾವಶ್ಯಕವಾದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಈ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ಆಧಾರವಾಗಿರುವವು.

೧೧ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು — ಇವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವು ೧೧ನೇ ನರವನ್ನು ಕೂಡಿ ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಎರಡನೇ ಭಾಗವು ಕುತ್ತಿಗೆಯೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರೇರಿಸುವವು

೧೨ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು — ಇವೂ ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು, ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವವು

ಪೃಷ್ಠವಂಶರಜ್ಜುವು

ಈ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಖೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿರುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೃಷ್ಠವಂಶರಜ್ಜು' ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ಎಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೩೬ಅ) ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜು ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಬುಡದ ಯಲ್ಲಿರುವ ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸುಮಾರು ೧೮ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಯದ್ದು ಹೋಗಿರುವದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಿದ್ದಂತೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮೂರು ಆವರಣಗಳಿದ್ದು, ಮಧ್ಯಾವರಣ ಅಂತರಾವರಣಗಳ ನಡುವೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕರಜ್ಜುರಸವು ತುಂಬಿರುವದು.

ಈ ರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ಹೊರಟು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬೀಳುವಾಗ ಅವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಂದಾಗಿ ಮುಂದ ಸಾಗುವವು. ಈ ತಂತುಗಳು ೩೧ ಜೋಡಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು —

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ	೮	ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು
ಎದೆಯಲ್ಲಿ	೧೨	,,
ಉದರದಲ್ಲಿ	೫	,,
ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ	೫	,,
ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ	೧	,,

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಖೆಗಳು ಒಡೆಯುವವು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಶಾಖಾತಂತುಗಳು ಕೈಗಳ ತುದಿಗಳ ವರೆಗೂ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯ ಶಾಖಾತಂತುಗಳು ಕಾಲುಗಳ ವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು.

ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲಿನ ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದೀಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವೂ ಒಳಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ್ಯವೂ ಇರುವವೆಂದು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ್ಯವೂ ಒಳಗಿನ H ಆಕಾರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೂದೀಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವೂ ತುಂಬಿರುವವು ಈ H ಆಕಾರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಎರಡು, ಹಿಂದೆ ಎರಡು, ಕೋಡುಗಳಂಥ ತುದಿಗಳು ಇರುವವು ಮುಂದಿನ ಕೋಡು ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳು ಸಂಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದಿನ ಮಜ್ಜಾಣು ಗಳು ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿರುವವು (ಆಕೃತಿ ೩೭)

ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಾಹಕತಂತುಗಳು ಮಿದುಳಿಗೂ ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳು ಮಿದುಳಿ ನಿಂದ ಹೊರಟು ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗ ಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿರುವವು

ಸಂವೇದನೆಯೂ ಅದರ ಮಾರ್ಗವೂ

ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು— (೧) ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕಂಥವು (೨) ದೇಹದ ಎಲ್ಲಭಾಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕಂಥವು ಒಂದನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆಗಳಿಂದ ಬರುವವು ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಚರ್ಮದಿಂದಲೂ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯು, ಎಲುವು ಸಂಧು, ಅಥವಾ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವಂಥವು ಚರ್ಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ, ನೋವು, ಕಾವು ಹಾಗೂ ಚಳಿ ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನವಾಗುವವು ಅದರಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಅಸ್ಥಿ-ಸಂಧಿಗಳ, ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳೂ ನೋವೂ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗು ತ್ತವೆ ಅದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ಚಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ

ಸಂವೇದನಾ ಮಾರ್ಗಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವದಾದರೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ, ಹೆ ಳನ್ನ ಕಡಿದರೆ, ಝಳವು ಹತ್ತಿದರೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವದಾದರೂ ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೆ, ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವು ಕೂಡಲೇ ಆಗುವದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ— (ಆಕೃತಿ ೩೮) ಈ ಸಂವೇದನೆಯು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಲು, ಕೂಡಲೆ ಅವು ಅದನ್ನು ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿಗೆ ಒಯ್ಯು ವವು ಅಲ್ಲಿ ರಜ್ಜುವಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಕೋಡಿನಾಕಾರದ ಮಜ್ಜಾಣು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುವವು ಮುಂದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ಮಜ್ಜಾತಂತು ಗಳ ಗುಂಟ ಹರಿದು ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವವು ದೇಹದ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಬಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಎಡಬಾಗಕ್ಕೂ, ಎಡ ಭಾಗದಿಂದ ಬಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜ ದ್ರವ್ಯದೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಶಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವದು

ಚಲನವೂ ಚಲನೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಮಾರ್ಗಗಳೂ (ಆಕೃತಿ ೩೯)

ನಮ್ಮ ಚಲನವಲನಗಳು ಇಚ್ಛಿಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಲನಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಾವು ಹಿಂದುಗಡೆ ಮಾಡೋಣ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಲನವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ಮಿದುಳಿನ ಚಲನ ಪ್ರೇರಣಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಹುಟ್ಟುವದು ಮುಂದೆ ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಅಂತರ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಗುಂಟ ಸಾಗಿ, ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವದು (ಬಲಗಡೆಯದು ಎಡಗಡೆಗೆ ಎಡಗಡೆಯದು ಬಲಗಡೆಗೆ) ಮುಂದೆ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನ ಗುಂಟ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಂಭಾಗದ ಮಜ್ಜಾಣು ಗಳನ್ನು ಸೇರುವದು ಮುಂದೆ ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಮುಂಭಾಗದ ಮಜ್ಜಾ

ಣುಗಳೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಬಹಿರ್ವಾಹಕ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಗುಂಟ ಹರಿದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವದು ಆಗ ಆ ಸ್ನಾಯು ವಿನ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗುವದು.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯು

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಚಲನ ಪ್ರೇರಣೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅಧೀನವಾಗದೆ ಉಂಟಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವ ಯವಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ— (ಆಕೃತಿ ೪೦)

(೧) ಚರ್ಮದ ಅಥವಾ ಇತರ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದ ಅಥವಾ ಅಂತ ರಿಂದ್ರಿಯದ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು

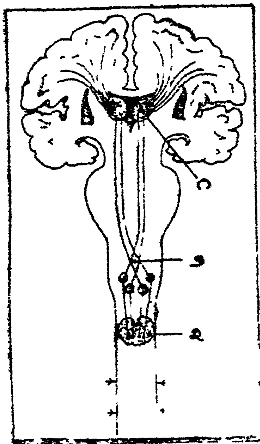
(೨) ಅಂತರ್ವಾಹಕ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು

(೩) ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನ ಸಮೀಪದ ಕೇಂದ್ರವು

(೪) ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಬಹಿರ್ವಾಹಕ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು

(೫) ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು

ಇಂಥ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಉದ್ದ ದಾರಿಯನ್ನು ತುಳಿಯದ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಚಲನ ಪ್ರೇರಣಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವದರಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗುವದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರದ ಸಂಭವವಿದ್ದಾಗ, ಇಂಥ ಶೀಘ್ರಪ್ರೇರಣಗಳು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವವು ಉದಾ— ನಮ್ಮ ಬೆರಳಿಗೆ ಬಿಸಿಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಬೆರಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುವದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ವಾದ ಎಷ್ಟೋ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗಿರದೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯ ದೆಯೇ ಜರುಗುವವು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ

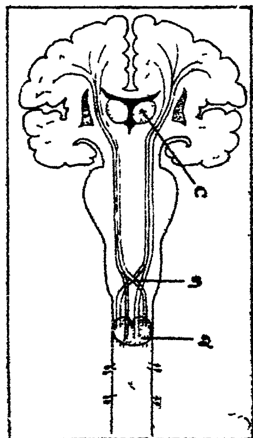


೧ ಮಿದುಳಿನ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾ ಕೇಂದ್ರ

೨ ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಕೂಡಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸುವದು

೩ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನ ಹಿಂಭಾಗ

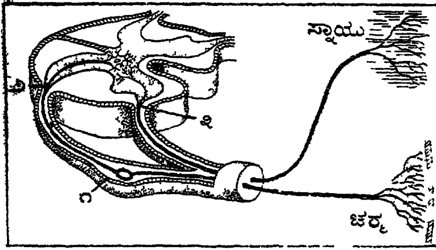
ಆಕೃತಿ ೩೮ (ಪುಟ ೮೩) ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ನರಗಳ ಮಾರ್ಗವು



ಆಕೃತಿ, ೩೯ (ಪುಟ ೮೩) ಸಂಚಾಲಕ ನರಗಳಮಾರ್ಗವು.

೧. ೨ – ಆಕೃತಿ ೩೮ ರಂತೆ.

೩. ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನ ಮುಂಭಾಗ

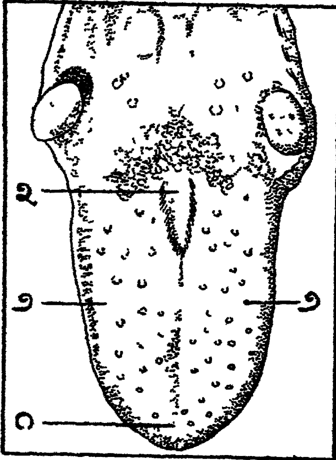


ಆಕೃತಿ.೪೦ (ಪುಟ೮೪ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯು)

೧ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ಹಿಂಬದಿಯ ನರಗಳ ಜಾಲವು

೨ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ಹಿಂಬದಿಯ ನರಗಳ ಬೊಡ್ಡೆ

೩ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ಮುಂಬದಿಯ ನರಗಳಬೊಡ್ಡೆ.



೧ ಉಪ್ಪುಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ರುಚಿಗಳಜಿಹ್ವಾಂಕುರಗಳು

೨ ಹುಳಿ ಹಾಗೂಉಪ್ಪು ರುಚಿಗಳಜಿಹ್ವಾಂಕುರಗಳು

೩ ಕಹಿ ರ ಚಿಯ ಜಿಹ್ವಾಂ ಕುರಗಳು

ಆಕೃತಿ ೪೨(ಪುಟ ೮೨) ನಾಲಿಗೆಯೂ ಜಿಹ್ವಾಂಕುರಗಳೂ

ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕೆಲಸವು ನೀಳುವದಿಲ್ಲ ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ ಉದಾ— ಅನ್ನಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವು ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೆ ಜಠರರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೆ ಪಾಚಕರಸವನ್ನು ಸುರಿಸುವವು ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವು ಸುರಿಯುವದು ಇವೇ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಡೆಯುವವು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆಗಳೇ

ಪ್ರತಿಬಂಧವು

ಮನುಷ್ಯನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುವವು ಉದಾ— ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ಕ್ರಿಯೆಯು, ಲಾಲಾರಸವು (ಜೊಲ್ಲು) ಬಾಯಿಯ ಹೊರಗೆ ಸುರಿಯುವದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮನುಷ್ಯನು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಹಾಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನು ಸಂಪಾದಿಸುವನು ಆದರ ಮಿದುಳಿನ ಈ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವು ಗಾಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಜಡ್ಡಿನಿಂದ ಪೀಡಿತವಾದಾಗ ಸ್ವೇಚ್ಛಾನಿಯಂತ್ರಣವು ಮಾಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುವವು

ಸ್ವಯಂ ಶಾಸಿತ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಹೇಳಿದ್ದಾಯಿತು ಆದರೆ ಈ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತವಾದ, ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಾಹಿರವಾದ ಒಂದು ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯುಂಟು ಕೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಈ ಉಪಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಪರಿಣಾಮವೂ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಇದ್ದೇ ಇರುವವು ಕೇಂದ್ರ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತೀಕಾರರೂಪವಾಗಿ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವದು ಆದರೆ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಈ

ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ ಉದಾ ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತಾಭಿ ಸರಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವು ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿ ಸುವ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನ ಹೊರಗೆ ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ– ೪೭)ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳ ಜಾಲ ಗಳೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಕೆಲಸಮಾಡುವವು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು —

(೧) ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇವು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ೩ ನೆಯ, ೭ ನೆಯ ೯ ನೆಯ,ಹಾಗೂ ೧೦ ನೆಯ, ನರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವವು.

(೨) ಅನುಕಂಪಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು – ಇವು ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ, ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವು

(೩) ಬೊಂಕದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಗಂಡಾಂತರವು ಒದಗಿದ ಅನುಕಂಪಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾ ಪಾರಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿಗೊಳಿಸಿ ಉಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದಗೊಳಿಸುವವು ಉದಾ —ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಗೆದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ ಹೊಡೆ ದಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುರಕ್ತವನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವವು ಆದರೆ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೂ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವು ಮಂದವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಹತ್ತುವವು. ನಮಗೆ ಅಂಜಿಕೆಯಾದಾಗ ಎದೆಯು ಡವಡವ ಅನ್ನುವದು ಆಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಚಲನವ ಲನಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಹೋಗುವದು ಮೋರೆಯು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವದು. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಹೊರಚಾಚುವವು ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದರೂ ಇವು

ಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ

ಅನುಕಂಪಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಬೇರೆ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅನುಕಂಪಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವವು ಉದಾ: ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಉದ್ದೀಪಿತವಾದ ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವದು ರಭಸದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವದು ಒಟ್ಟಾರೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡಾಂತರದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ, ಶಾಂತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಜೀವದ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುವವು

ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

(೧) ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಮಿದುಳಿನ ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಯಾವದೇ ಭಾಗವು ಕೆಟ್ಟರೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುವವು ಯಾವದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಘಾತವುಂಟಾದರೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಯು ಇಲ್ಲವೆ ಶ್ರವಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು. ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಯಾವದೇ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮನಃಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಥವಾ

ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಉಳಿದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಏನೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು

(೨) ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ (ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ) ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವವು. ಅಶಕ್ತನಾದ ಅಥವಾ ಬೇನೆಗೊಳಗಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮನಾಗಿರುವದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ನಾವು ಹಸಿವೆ ನೀರಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಾವು ಅಂಗಧಾವತಿ ಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಹೋದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಸಮರ್ಪಕ ವಾಗಿ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲೆಂಬದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಿಳಿದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಹಿತಕರ ವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ಇವು ಉಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋ ಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಯಾವದೇ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿ ಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವರು

(೩) ಯಾವದೇ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಲಿ ಅಂಗಾಂಶವಾಗಲಿ ಬೆಳೆಯುಲಿಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಬೇಕಾಗುವಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಕುಳಿತಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದು ಆಗ ದೇಹದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿ ಯಗಳಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗಬಹುದು ಆದರೆ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಲಭಿ ಸುವದು ಸ್ವಪ್ನಪೀಡಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಒಳ್ಳೇ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರದ ಅಂಗ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ದುಡಿತವು ಬೇಕಾಗುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಿಂತನವೂ ಬೇಕು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಕ್ಕು ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತವೂ ಕಾರ್ಯ-ಕ್ಷಮವೂ ಆಗುವದು.

(೪) ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ತಂಪು ತಗಲಿದರೆ ಸಹ ಅವು ಉಪಶಮನವನ್ನು ಹೊಂದುವವು. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ರೂಢಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೇದು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ತಡೆಯದಿದ್ದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನದಿಂದಲೂ ನರಗಳ ಉಪಶಮನವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತಂಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವದೂ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವದೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ. ಅದರಂತೆ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಮುಂಜಾವಿನ ತಂಪು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವದು ಅಥವಾ ತಿರುಗಾಡುವದು ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಲವರ್ಧನೆಗೂ ತುಂಬಾ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

(೫) ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯು ಬೇಕೆಂದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಿಂತತನವು ನಮಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬಾಹ್ಯಸಾಧನೆಗಳಷ್ಟೇ ಸಾಲವು. ಆಗ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವದು. ಈಶಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೂ ಸತ್ಪುರುಷ ಸಮಾಗಮವೂ ಇಂಥ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿಯೂ ಸುಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿಯೂ ಉಳಿದು ಬಾಳ್ವೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಎಡರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೇಗೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆಯೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೧. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.

ನಮಗೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಚೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉದ್ದೀಪನಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು (St muli) ಆಗುವದರಿಂಲೂ ಈ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ದ್ವಾರಾ ವಿದುಳಿ ನಲ್ಲಿಯ ಆಯಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವದರಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿನ ವಿಚಾರ ಸ್ಮರಣ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವಾಗುವದರಿಂದಲೂ ನಮಗ ದರ್ಶನ, ಶ್ರವಣ, ರುಚಿ, ಗಂಧ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮೊದಲಾದ ಸಂವೇದನೆ ಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ-ಕಾವು,ಚಳಿ ನೋವು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ – ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಪಕ ವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಉದಾ ಹಸಿವೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಒಳಗಾಗುವ ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿಗಳ ಸ್ಥಾನದ ಅರಿವು ಮುಂತಾದವು ಇವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಇವು ಗಳಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು ಈ ಸಂವೇದನೆಗ ಳಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಉದ್ದೀಪನಗಳೇ ಕಾರಣ ಅವು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುವದರಿಂದ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು

ಇನ್ನು ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನೂ ಅವುಗ ಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುವಾ

ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯವು

ಚರ್ಮವು ಉತ್ಸರ್ಜಕ ಅವಯವವೆಂದು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನು ಅದು ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯವು ಹೇಗೆಂದು ವಿಚಾರಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚರ್ಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನಗಳೆಂದರೆ— ನೋವು, ಕಾವು, ಚಳಿ, ನುಣುಪು, ಹುರುಬರಕು ಮುಂತಾದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನಗಳು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಜ್ಞಾತಂತುಗಳು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಈ ತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು ಅಂತಸ್ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಸ್ಪರ್ಶಾಂಕುರ' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇವು ಬಾಹ್ಯತ್ವಚೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಥರದ ವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಅಂತಸ್ತ್ವಚೆಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೇಲಿನ ಥರದ ವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು. ಸ್ಪರ್ಶ-ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಜ್ಞಾತಂತುಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ— ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮುಂಗೈಯ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿವೆ.

ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾತಂತುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಲ್ಲ, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಕೈ, ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಜವಾದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಚರ್ಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿಯೂ ಅದ್ದಿ ಆಮೇಲೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅವೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅದ್ದಿದರೆ, ಅದೇ ನೀರು ಬಲಗೈಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗಾಗಿಯೂ ಎಡಗೈಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಹತ್ತುತ್ತದೆ.

ರಸನೇಂದ್ರಿಯವು

ನಾಲಿಗೆಯೇ ರಸನೇಂದ್ರಿಯವು ಅಂದರೆ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವ ಇಂದ್ರಿಯವು ರುಚಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಇರುವವು ಕಹಿ, ಸೀ, ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಇಷ್ಟೇ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಯುವ ರುಚಿಗಳು ಇದ್ದು ಉಳಿದ ರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಮಗೆ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸಹಾಯವು ಬೇಕಾಗುವದು

ನಾಲಿಗೆಯು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಅವಯವವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಹುರುಬರಕಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಈ ಹುರುಬರಕು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗಗಳಿಗ 'ಜಿಹ್ವಾಂಕುರ' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಇವು ಮಜ್ಜಾಕೋಶಗಳಾಗಿದ್ದು, ರುಚಿಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಹೊರಟು ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಈ ರುಚಿಯ ಅಂಕುರಗಳು ನಾಲಿಗೆಯ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೪೨)

ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದ ರುಚಿಯು ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಆ ಪದಾರ್ಥವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕರಗಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕರಗದೆ ಹೋದರೆ ರುಚಿಯು ತಿಳಿಯಲಾರದು

ನಾಲಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು—

೧ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವದು.

೨ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವದು.

೩ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವದು

೪ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಮಾತಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವದು.

ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವು — ಗಂಧಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಅವಯವಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೪೨)

(೧) ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗ- ಅಗ್ರಭಾಗದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಜ್ಞಾನದ ಮಜ್ಜಾಕೋಶಗಳು
(೨) ಗಂಧಜ್ಞಾನವಾಹಕ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು—ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ವರೆಗೆ
(೩) ಮಿದುಳಿನ ಕಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರವು

ಯಾವದೊಂದು ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ನಮಗೆ ಗಂಧಜ್ಞಾನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆ ಪದಾರ್ಥವು ವಾಯುರೂಪದಿಂದಾಗಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣ ರೂಪದಿಂದಾಗಲಿ, ಬಂದು ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಈ ವಾಯುಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳು ಹವೆಯ ಗುಂಟ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಲು ನಾವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗಂಧಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು

ಗಂಧ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುವಾಸನ, ದುರ್ವಾಸನಗಳೆಂದು ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯ-ಅಪ್ರಿಯ ವಾಸನೆಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಗಂಧಜ್ಞಾನವೂ ರುಚಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ನಿಕಟವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ರುಚಿಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುವದೇ ಇಲ್ಲ

ನಮಗೆ ಚಳಿಯ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಮೂಗಿನೊಳಗಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲತ್ವಚೆಯು ವಿಕಾರ ಹೊಂದಿ ಸಂಬಳವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿಯಹತ್ತುವದು ಆಗ ನಮಗೆ ಗಂಧಜ್ಞಾನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಅದರ ಸಂಗಡ ರುಚಿಯ ಜ್ಞಾನವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ನಮ್ಮ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ದಣಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೂಷಿತ ಹವೆಯುಳ್ಳ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂತಾಗ ನಮಗೆ ದುರ್ಗಂಧದ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕಡೆಗೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಹವೆಯೊಳಗಿಂದ ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಂದು ಸೇರುವವರಿಗೆ ದುರ್ಗಂಧದ ಅರಿವು ಕೂಡಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾತು ಹೊಲಸಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೂ ಸ್ವಚ್ಛಹವೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವದು

ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವು — ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

(೧) ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣ (ಹೊರಗಿವಿ) (೨) ಮಧ್ಯಕರ್ಣ (ನಡುಗಿವಿ) (೩) ಆಂತರಕರ್ಣ (ಒಳಗಿವಿ) (೪) ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತು (ಆಕೃತಿ ೪೪ ೪೫)

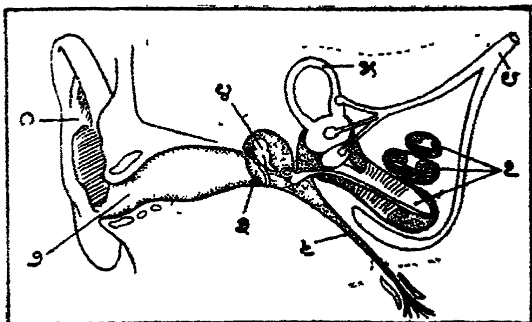
ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣವು — ಇದರಲ್ಲಿ (೧) ಕರ್ಣಪುಟ (೨) ಕರ್ಣನಲಿಕೆ, ಹೀಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ಕರ್ಣಪುಟದಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಿನ ಆಕಾರದ ಹೊರಗಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವೂ ಜೋತಾಡುವ ಕಿವಿಯ ಭಾಗವೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ ಈ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (Cartilage) ಯಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವಿರುವದು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಕ ಹಾಗೂ ವಸಾಮಯವಾದ ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಚರ್ಮವಿರುವದು

ಹವೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಧ್ವನಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಕರ್ಣನಲಿಕೆಯೊಳಗೆ ಒಯ್ಯುವದೇ ಕರ್ಣಪುಟದ ಕಾರ್ಯವು ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರ್ಣಪುಟಗಳು ದೊಡ್ಡವೂ ಅವುಗಳ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂಥವೂ ಇರುವವು ಮನುಷ್ಯನ ಕರ್ಣಪುಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸ್ನಾಯುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿರುವವು.

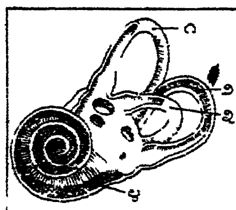
ಕರ್ಣನಲಿಕೆಯು ಕರ್ಣಪುಟದಿಂದ ಒಳಗೆ ನೇರ ಕರ್ಣಪಟಲದವರೆಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದ ಈ ನಲಿಕೆಯು 'S' ಅಕ್ಷರದಂತೆ ವಕ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಈ ನಲಿಕೆಯ ಹೊರಭಾಗವು ಕರ್ಣಪುಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಂತೆ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಮಯವಾಗಿದ್ದು ಒಳಭಾಗವು ಅಸ್ಥಿಮಯವಾಗಿದೆ ಈ ಅಸ್ಥಿಯ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಜಿಗುಟಾದ ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ ಪದಾರ್ಥವು ಹೊರಟಿರುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕೂಗಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಕೂಗಣಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲುಗಳೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹುಳಗಳೂ ಧೂಳಿಯಕಣಗಳೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ

ಮಧ್ಯಕರ್ಣವು — ಮಧ್ಯಕರ್ಣವು ಕರ್ಣಪಟಲದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಒಂದು ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶವು. ಕರ್ಣಪಟಲದ ಹೊರಮೈಯು ಚರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದು ಒಳಮೈಯು ಶ್ಲೇಷ್ಮಮಯವಾದ ಅಂತಸ್ತ್ವಚೆ



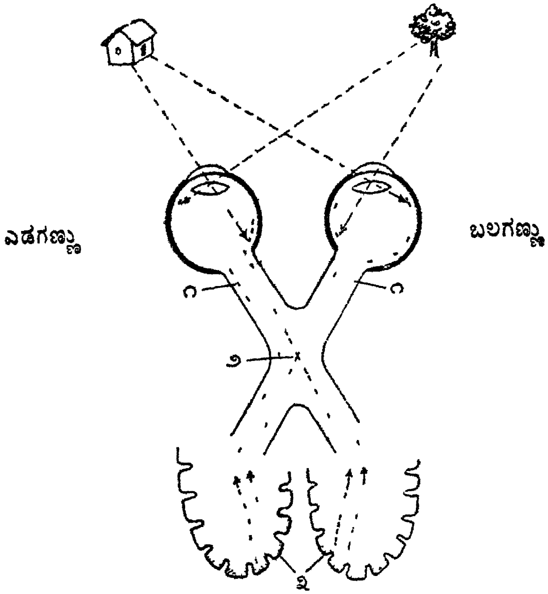
ಆಕೃತಿ ೪೪ (ಪುಟ ೯೪) ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣ—ಮಧ್ಯಕರ್ಣ —ಅಂತರಕರ್ಣ.

೧ ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣ ೨ ಕರ್ಣನಲಿಕೆ ೩ ಕರ್ಣಪಟಲವು ೪ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸಿಂತಿರುವ ಸಣ್ಣ ಎಲುವುಗಳು ೫ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿ ಕಾಲುವೆಗಳು (ಅಂತರಕರ್ಣದಲ್ಲಿ) ೬ ಯುಸ್ಟೇಶಿಯನ್‌ಕೊಳವೆಯು ಮಧ್ಯಕರ್ಣವನ್ನೂ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸುವಂಥಾದ್ದು
೭ ಕರ್ಣಶಂಖ ೮ ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುವು



ಆಕೃತಿ ೪೫ (ಪುಟ ೯೫) ಅಂತರಕರ್ಣ

೧ – ೨ – ೩ ಅರ್ಧವರ್ತುಳಾಕಾರ ಕೊಳವೆಗಳು (ದೇಹದ ಸಮತೋಲತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು)
೪ ಕರ್ಣಶಂಖವು (ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು)



ಆಕೃತಿ ೪೮ (ಪುಟ ೧೦೮)—ವಸ್ತುವಿನ ದರ್ಶನ

೧ ದರ್ಶನಜ್ಞಾನತಂತು ೨ ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಸಂಯೋಗಸ್ಥಾನ

೩ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವು

ಯಿಂದಾಗಿದೆ ಈ ಎರಡೂ ಪೈಗಳ ನಡುವೆ ತಂತುಮಯವಾದ ಪದಾರ್ಥ ವಿದೆ

ಮಧ್ಯಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಣ್ಣ ಎಲುವುಗಳಿವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಲುವು ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಾರನ ಅಡಿಗಲ್ಲಿನಂತಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಎಲುವಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಈ ಅಡಿಗಲ್ಲಿಗೆಹೊಂದಿಕೊಂಡ ರೆಯು ಥಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಿಕಾಬಿನ ಆಕಾರದ ಒಂದು ಎಲುವು ಇದೆ ಈ ಕಡೆಯ ಎಲುವು ಅಂತರಕರ್ಣದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಮಧ್ಯಕರ್ಣವು ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪ್ರವೇಶಗಳಿವೆ ಅಂತರಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರವೇಶಗಳಿದ್ದು ಒಂದು ಅಂತರಕರ್ಣದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವವು ಮಧ್ಯಕರ್ಣದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರವೇಶವು ಗಂಟಲಿನ ವರೆಗೆ ಆರುಪಾದಾಗಿದ್ದು ಅವಕ್ಕೆ ಯುಸ್ಟೇಶಿಯನ್ ನಳಿಕೆ '' ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ನಳಿಕೆಯು ಗಂಟಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿದಂತಿದ್ದರೂ ನಾವು ಏನಾದರೂ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನುಂಗ ವಾಗ ಅಥವಾ ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಇದು ತರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ನಳಿಕಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿರುವ ಹವೆಯು ಕರ್ಣಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ

ನಾವು ಮೋಟಾರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಗುಡ್ಡವನ್ನ ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಧ್ಯಕರ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಅಷ್ಟೇಉಳಿಯುವದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಂತಾಗಿ ತ್ರಾಸವೆನಿಸುತ್ತವೆ ಆಗ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿ ಚಿಕಿ ಶಬ್ದವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯನಂತರ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಕರ್ಣಪಟಲದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದಾಗ ಈ ಶಬ್ದವೂ ಕಿವಿಗೆ ಆಗುವ ತ್ರಾಸವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ

ಅಂತರಕರ್ಣ: — (ಆಕೃತಿ ೨೫) ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಸ್ಥಿಮಯ ಕುಹರಗಳಿದ್ದು ಇವುಗಳ ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಆಕಾರದ ಚರ್ಮಮಯ ಕುಹ

ರೆಗಳಿರುವವು ಅಸ್ಥಿಮಯ ಕುಹರಕ್ಕೂ ಚರ್ಮಮಯ ಕುಹರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸವಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿದ್ರವ್ಯ (Perilymph) ವೆಂದುಹೆಸರು ಚರ್ಮಮಯ ಕುಹರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ರಸವಿದ್ದು ಅವಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ದ್ರವ (Endolymph) ವೆಂದು ಹೆಸರು

ಅಂತರಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

(೧) ಕರ್ಣಾವಕಾಶವು

(೨) ಕರ್ಣಶಂಖವು (Coehlea)

(೩) ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿ ನಲಿಕೆಗಳು

ಕರ್ಣಾವಕಾಶಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯಕರ್ಣಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂಬಗೋಲ ಛಿದ್ರವಿದ್ದು ರಿಕೇಬಿನಾಕಾರದ ಎಲುವು ಈ ಛಿದ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಣಶಂಖವೇ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಖ್ಯಭಾಗವು. ಇದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಸವನ ಹುಳದಂತಿದೆ ಇದರ ಅಸ್ಥಿಕುಹರಗಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದ ಚೀಲಗಲಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸ (ಅಂತರ್ದ್ರವ) ವಿದೆ ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೇಶಯುಕ್ತವಾದ ಚರ್ಮಾಣುಗಳು ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು ಚರ್ಮಾಣುಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆ ತಂತುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿರುವವು.

ಕರ್ಣಾವಕಾಶವು ಮುಂದಿರುವ ಕರ್ಣಶಂಖಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿರುವ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿ ನಲಿಕೆಗಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವದು ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ಒಂದು ಶಾಖೆಯು ಕರ್ಣಶಂಖಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕರ್ಣಾವಕಾಶದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅರ್ಧಚಂದ್ರನಲಿಕೆಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿರುವದು ಈ ಎರಡನೇ ಶಾಖಾತಂತುವಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನೆಯು ಕಾಯಲ್ಪಡುವದು ಅದರಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಚಲನಗಳ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಯ ಜ್ಞಾನವೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದು

ನಮಗೆ ಧ್ವನಿಯು ಕೇಳಿಸುವದು ಹೇಗೆ ?

ಧ್ವನಿಯು ಹವೆಯ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಈ ತರಂಗಗಳು ಕರ್ಣಪುಟದಿಂದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಕರ್ಣ

ನಲಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಕರ್ಣಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕರ್ಣ ಪಟಲವು ಕಂಪನ ಹೊಂದಿ ಅದರ ಕಂಪನದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಸುತ್ತಿಗೆ, ಅಡಿಗಲ್ಲು, ರಿಕೇಬುಗಳಂತಿರುವ ಎಲುವುಗಳು ಕಂಪನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಆವೇಳೆ ರಿಕೇಬಿನ ಎಲುವಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಲಂಬ ಗೋಲ ಛಿದ್ರದ ಮೇಲಿನ ತ್ವಚೆಯು ಕಂಪಿಸಹತ್ತುವದು. ಈ ಕಂಪನ ದಿಂದ ಅಂತರಕರ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿವರ್ತಿದ್ರವವೂ ಈ ದ್ರವದ ಕಂಪನ ದಿಂದ ಚರ್ಮಮಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರ್ದ್ರವವೂ ಆವೇಳೆ ಅಂತರ್ದ್ರವ ದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೇಶಾಕಾರದ ಚರ್ಮಾಣುಗಳೂ ಕಂಪನ ಹೊಂದು ತ್ತವೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರವಣ-ಜ್ಞಾನತಂತು ವಿನ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಶ್ರವಣ ಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಜ್ಞಾನವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ

ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯವು ಬಹಳೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ ಇದರ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾದರೂ ಶ್ರವಣಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶ್ರವಣ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಕಿವುಡುತನವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. (೧) ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಕಿವಿಯ ಪಡದೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಪಾಯವಾದರೆ, (೨) ಕರ್ಣನಲಿಕೆಯು ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋದರೆ, (೩) ಯುಸ್ಟೇಶಿಯನ್ ನಲಿಕೆಯು ಬಾತು ಹವೆಯ ಚಲ ನವು ಕಟ್ಟಾದರೆ

ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆದರೆ ಕಿವಿಯ ಪಡದೆಗೆ ಅಪಾಯ ವಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು, ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಟಾಚಣಿ, ಸೂಜಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಹೊಲಸು ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬಾರದು ಇದರಿಂದ ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಚುಚ್ಚನ್ನ

ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಒಳಗಿನ ಹೊಲಸೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಬರುವದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳವು ನೇರಿದರೂ ಇದೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಯುಸ್ಟೇಶಿಯನ್ ನಲಿಕೆಯು ಬಾತು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವದು ಹೀಗೆ ನೆಗಡಿಯು ಬಹಳ ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಉಳಿದರೆ, ಮಧ್ಯಕರ್ಣದೊಳಗಿನ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಿವಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಕರ್ಣಪಟಲದಲ್ಲಿ ಛಿದ್ರವುಂಟಾಗಿ ಕೀವು ಸೋರುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿಯು ಸೋರಹತ್ತಿದರೆ, ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞರಾದ, ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯವು

ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಒಂದು ಅವಯವವು ನಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ (ಆಕೃತಿ ೪೬) ಇದು ಕೂರ್ಚೆ (Cartilages) ಅಂದರೆ ಮೃದುವಾದ ಎಲುವು, ಅಸ್ಥಿಬಂಧನ, ಸ್ನಾಯುಬಂಧನ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು ಜಿಹ್ವಾಸ್ಥಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನೆಲೆಸಿದೆ ಇದನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಮುಂದಿನ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಕೂರ್ಚೆಗೆ ‘ ಕಂಠ ಕೂರ್ಚೆ ’ ಎಂದ ಹೆಸರು ಇದರ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು, V ಆಕಾರದ ಕೋನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿವೆ ಈ ಕೋನವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ‘ ಕಂಠಮಣಿ ’ (Adams apple) ಎಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ

ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲ ತ್ವಚೆಯಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಎರಡು ಮಡಿಕೆಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕಗುಣವುಳ್ಳ ತಂತುಗಳಿವೆ ಈ ಮಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ‘ ಕಂಠ ತಂತು ’ (Vocal Cords) ಎಂದು ಹೆಸರು ಕಂಠ ತಂತುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ‘ ಕಂಠದ್ವಾರವೆಂದ ಹೆಸರು ನಾವು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಂಠದ್ವಾರವು V ಅಕ್ಷರದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ ನಾವು

ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವಾಗ ಕೂರ್ಚೆಗಳು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕಂಠತಂತು ಗಳು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕಂಠದ್ವಾರವು ಕಿರಿದಾಗುವದು ಕಂಠದ್ವಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಹವೆಯಿಂದ ಕಂಪನ ಹೊಂದಿ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಧ್ವನಿಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ (ಆಕೃತಿ ೪೬) ಕಂಠದ್ವಾರದ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಎಲೆಯಾಕಾರದ ಒಂದು ಕೂರ್ಚೆಯಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಂಠದ್ವಾರ ಪಟಲ (Epiglottis) ವೆಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೩೨) ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಈ ಪಟಲವು ನೀಟಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಪಟಲವು ಬಾಗಿ ಕಂಠದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರುವದಿಲ್ಲ

ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಮಾತಾಡುವದು — ನಾವು ಉಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕಂಠತಂತುಗಳ ಕಂಪನದಿಂದ ಧ್ವನಿಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದೆ ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳುಂಟು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಂಠದ್ವಾರವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ತೆರೆಯುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಗಡುತರ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಾಗುವವು ಕಂಠತಂತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡ್ಡವಾದಂತೆ ಹಾಗೂ ಎಳೆತದಿಂದ ಬಿಗಿಯಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವರವು ಉಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದಲ್ಲಿ ನೀಚವಾಗುತ್ತದೆ ಮಕ್ಕಳ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಗಿಡ್ಡವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವರ ಸ್ವರವು ಉಚ್ಚವಾಗಿರುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಂಠದ್ವಾರವನ್ನು ವಿರಲ ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯೊಳಗಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹವೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ನಮಗೆ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಆದಾಗ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಕಫದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಉಬ್ಬಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಪನವನ್ನು ಹೊಂದುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ಕೂಡ್ರುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಗೊಗ್ಗರವಾಗುತ್ತದೆ

ಹುಡುಗರು ಸುಮಾರು ೧೫–೧೬ ವರುಷದವರಾದಾಗ ಅವರ ಕಂಠ

ತಂತುಗಳು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಹುಡುಗರ ಧ್ವನಿಯು ಕೂಡ್ರುವದು, ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಧ್ವನಿಯು ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಚ್ಚ ವಾಗಿರುವದು

ನಾವು ಮಾತಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಅಥವಾ ಹಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯವೊಂದೇ ಸಾಲದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಹವೆಯಿಂದ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಕಂಪನ ಹೊಂದುವದರಿಂದಲೂ ಈ ಹವೆಯು ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ವಿವಿಧವಾಗಿ ಕಂಪನವಾಗುವದರಿಂದ ನಮಗ ಬೇಕಾದ ಸ್ವರವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಮಾತಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ ಕಂಠತಂತುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಕೇವಲ ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ವೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಕಿವಿಮಾತು' ಎಂದು ಹೆಸರು

ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು

ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು, ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಎಲುಬಿನ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮುಂಭಾಗವನ್ನೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಎಲುವುಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮುದ್ದೆಗಳಿದ್ದು ಗಾದಿಗಳಂತೆ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಡೆತವು ಬಿದ್ದಾಗ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮುದ್ದಗಳಿರುವ ಮೂಲಕ ಅದು ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಜಜ್ಜಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲ ಇದಲ್ಲದೆ ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೂ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಇದ್ದು ಕಣ್ಣಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವು

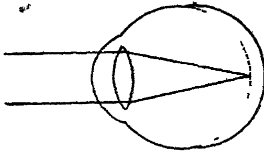
ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು —(೧) ನೇತ್ರಗೋಲ (ಆಕೃತಿ ೪೭) (೨) ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳು. (೩) ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರ ಈ ಭಾಗ ಗಳಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಲನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಅವಯವಗಳೂ ಕಣ್ಣಿನ ನೆರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವು ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ— (೧) ಹುಬ್ಬು, (೨) ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು, (೩) ಕಣ್ಣಿನ ಎವೆಗಳು,

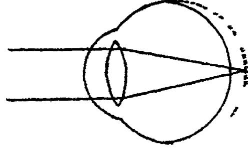
ಆಕೃತಿ ೪೭ (ಪುಟ ೧೦೦)—ನೇತ್ರಗೋಲವೂ ಅದರ ಭಾಗಗಳೂ

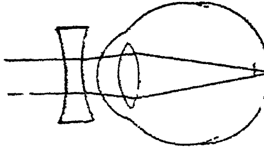
೧ ವರ್ಣಮಂಡಲವು (Iris) ೨ ನೇತ್ರತಾರಕೆ (Cornea) ೩. ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗ (Eyelens) ೪ ಪಶ್ಚಿಮ ಸಂಪುಟವು ೫ ಮಜ್ಜಾಪಟಲ (Retina) ೬ ಅಂಧಬಿಂದು ೭ ಬಾಹ್ಯಾವರಣ ೮ ಸ್ನಾಯು ೯ ಪೂರ್ವಸಂಪುಟ ೧೦ ಪಲ್ಲವಕೋಶ ೧೧. ಮಧ್ಯಾವರಣವು. ೧೨ ಪೀತಬಿಂದು

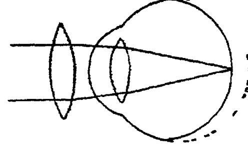
ಆಕೃತಿ ೪೭ (ಅ) ಪುಟ ೦೧ —ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಯೂ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರವೂ

೧ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಯೂ ಅದರ ವಾಹಿನಿಗಳೂ ೨ ನೇತ್ರಗೋಲದ ಬಾಹ್ಯ ಕವಚ ೩ ವರ್ಣಮಂಡಲ ೪. ತಾರಕೆ ೫ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ (ಕೆಳಗಿನದು) ೬ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ (ಮೇಲಿನದು) ೭ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಭಾಗ ೮ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲವು ೯ ಮೂಗಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ ೧೦ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿಯು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಸ್ಥಳ

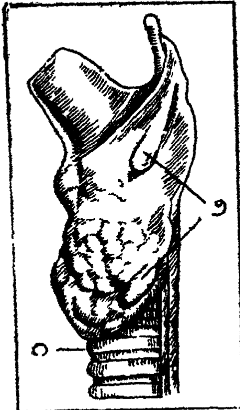








ಆಕೃತಿ ೪೯ (ಪುಟ ೧೨೯)—ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಯೂ ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿಯೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೂ



೧ ವಾಯುನಾಳದ ಎಲುಬಿನ ಪಟ್ಟಿ

೨ ಉಪಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು ನಾಲ್ಕು ಇವು ಕಂಠಸ್ಥ-ಪಿಂಡದ ನಾಲ್ಕು ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವೆ

ಆಕೃತಿ ೫೦. (ಪುಟ ೧೪೪—೧೪೫) ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡವೂ ಉಪಕಂಠಸ ಪಿಂಡಗಳೂ.

(೪) ಅಶ್ರುಪಿಂಡ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ, ಇತ್ಯಾದಿ

ಹುಬ್ಬು — ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲುವಿನ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮವಿದ್ದು ಇದರ ಮೇಲೆ ಗಿಡ್ಡ ಕೂದಲುಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿವೆ ಇದು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೆವರು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇಳಿಯುದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು — ಇವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧೂಳಿಯ ಕಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಎವೆಗಳು — ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಚಲಿಸುವ ಮಡಿಕಗಳಿವೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಮಡಿಕೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಚಲಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಚರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಒಳಬದಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲ ತ್ವಚೆಯಿದೆ ಈ ತ್ವಚೆಗೆ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳ ಅಂತರಾವರಣವೆಂದು ಹೆಸರು ಕಣ್ಣೆವೆಯ ನಡುವಿನ ಥರವು ತಂತುಮಯವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ ಎರಡೂ ಎವೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ದ್ವಾರ ಸಂಕೋಚಕ ಸ್ನಾಯುವಿದ್ದು ಇದರಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚುವವು

ಹೊರಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆಯೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪ್ರಕಾಶವು ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಾಧಿಸದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳ ಕಾರ್ಯವು ಇದಲ್ಲದೆ ಇವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪಿಳುಕಿಸುವದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಧೂಳಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಇವು ಅಶ್ರುಪಿಂಡದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹರಿಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಆರ್ದ್ರವಾಗಿ ಇಡುತ್ತವೆ

ಕಣ್ಣೆವೆಯ ಅಂತರಾವರಣವು — ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದು, ನೇತ್ರಗೋಲದ ಹೊರಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅದು ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ನುಣುಪಾಗಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ರುಪಿಂಡಗಳೂ ವಾಹಿನಿಗಳೂ —(ಆ ೪೭ ಅ) ಇವು ಕಣ್ಣುಗೂಡಿನಲ್ಲಿ

ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಕೋನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಾಹಿನಿಗಳು ಹೊರಟು ಕಣ್ಣಿವೆಯ ಅಂತರಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಚೀಲ ವಸ್ತು ಸೇರುತ್ತವೆ ಆಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣ್ಣಿವೆಯು ಒಳಗಿನ ಅಂಚಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಕೋನದಲ್ಲಿರುವ ಅಶ್ರುಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವವು. ಈ ಅಶ್ರುಕೋಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವಾಹಿನಿಯು ಹೊರಟು ಮೂಗನ್ನು ಸೇರಿ, ಅದರ ಸೊಳ್ಳೆಯೊಳಗೆ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ

ಕಣ್ಣೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಣಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಇದು ಅಶ್ರುಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿವೆಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಸತತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಕಣ್ಣಿವೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪಿಳುಕಿಸುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಹರಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಜಾತೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಹುಳಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಶ್ರುಜಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಪರವಶವಾದಾಗ ಸಹ ಕಣ್ಣೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿಯುವದು. ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವದರಿಂದ ಅತ್ಯಾನಂದವು ಅಥವಾ ಅತಿದುಃಖವು ಸಹಸೀಯುಭಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೇಳಬಹುದು —

(೧) ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರ್ದ್ರವಾಗಿಡುವದು

(೨) ಧೂಳದ ಕಣಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹುಳಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗಹಾಕುವದು.

(೩) ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಂಬಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಂತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವದು

(೪) ಭಾವನೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು — ನೇತ್ರಗೋಲವು ಕಣ್ಣುಗೂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆರು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಚಲಿಸಲ್ಪಡುವದು. ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ

ಇರುವ ಎರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ ಇನ್ನೆರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಲಬದಿಗೂ ಎಡಬದಿಗೂ ಚಲಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಚಲನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಎರಡನೇ ಕಣ್ಣು ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹನ್ನೆರಡು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ೩ನೇ, ೪ನೇ, ೬ನೇ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತವೆ (ಪುಟ ೭೯ ನೋಡಿರಿ)

ನೇತ್ರಗೋಲ — (ಆಕೃತಿ ೪೭) ಕಣ್ಣು ಒಂದು ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಗೋಲವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಆವರಣಗಳಿವೆ—

(೧) ಬಾಹ್ಯಾವರಣ (Sclera)

(೨) ಮಧ್ಯಾವರಣ (Choroid)

(೩) ಮಜ್ಜಾವರಣ (Retina)

ನೇತ್ರಗೋಲದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಮೂರು ಅವೆ—

(೧) ಜಲರೂಪ ರಸ (Aqueons humour)

(೨) ಸ್ಫಟಿಕಗೋಲಾಂಗ (Crystalline lens)

(೩) ಕಾಚರೂಪರಸ (Vitreons hurmour)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸುವಾ

(೧) **ಬಾಹ್ಯಾವರಣವು** — ಇದರ ಬಹುಭಾಗವು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ತಂತುಗಳಿದ್ದು ಅವು ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟು ಬರುವ ದರ್ಶನ-ಜ್ಞಾನ-ತಂತುವು. ಇದೇ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಬರುತ್ತದೆ ನೇತ್ರಗೋಲದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವದೇ ಈ ಕವಚದ ಉದ್ದೇಶವು

ಈ ಕವಚದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದು ಅದು ಬಿಳಿದೂ ಪಾರದರ್ಶಕವೂ ಆಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ 'ನೇತ್ರ ತಾರಕೆ' (Cornea) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರಕಾಶವು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಯುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಡಿಕೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವು ಬಾಹ್ಯಗೋಲ ವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳಿಲ್ಲ, ರಸವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಇದು ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ

(೨) **ಮಧ್ಯಾವರಣವು**:— ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುವವು ಕಣ್ಣಿನ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಇದರ ಭಾಗವು ಕರಿಯ ಬಣ್ಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದರಾಗಿದೆ ಮುಂದೆ ನೇತ್ರ ತಾರಕೆಯ ಅಂಚುಗಳ ಹತ್ತರ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ 'ಪಲ್ಲವಕೋಶ' ವೆಂದು (Ciliary body) ಹಸರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳೂ ನೇತ್ರ ಗೋಲಾಂಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಬಂಧನ ರಜ್ಜುವೂ (Suspendory ligament) ಇರುವವು ಈ ರಜ್ಜುವು ಜಗ್ಗಿ ಹಿಡಿಯುವದರಿಂದಲೇ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಾವರಣದ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳು ನೇತ್ರತಾರಕೆಯ ಒಳಬದಿ ಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗ (Eyelens) ವನ್ನು ಸುತ್ತಿರುವವು ಇವು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು ಮಧ್ಯಾವರಣದ ಈ ತುದಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಣಮಂಡಲ (Gris) ವೆಂದು ಹೆಸರು ವರ್ಣಮಂಡಲವು ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೋಡಿಗಳು ಇರುವವು. ಅವು ದ್ವಾರ-ಸಂಕೋಚಕ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಕೋಚಪ್ರಸರಣಗಳಿಂದ ಗೋಲಾಂಗದ ಪ್ರಕಾಶ ದ್ವಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಅಂತಸ್ಥ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

ಮಜ್ಜಾವರಣ — ಕಣ್ಣು ಗೂಡಿನ ಅಂತರಾವರಣಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಾ

ವರಣ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಾಪಟಲ (Retina) ವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪದರಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಭಾಗಗಳೂ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಇರುವವು

ಮಜ್ಜಾಪಟಲವೇ ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದ ತುದಿಯ ಅವಯವವು ದರ್ಶನಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನ – ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿರುವವು ಈ ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಆವರಣಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಭಾಗಗಳು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಂಧಬಿಂದು'(Blind spot) ಎಂದು ಹೆಸರು ಇದರ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮಧ್ಯಬಿಂದು ಇದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವವು ಈ ಬಿಂದುವಿಗೆ 'ಪೀತ ಬಿಂದು' ಎಂದು ಹೆಸರು

ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅವಯವಗಳು —

ಜಲರೂಪರಸವು— ನೇತ್ರತಾರಕ ಹಾಗೂ ವರ್ಣಮಂಡಲದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜಲರೂಪರಸವಿದೆ ಇದು ನೇತ್ರತಾರಕದೊಳಗೆ ಹಾಯ್ದು ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶರಶ್ಮಿಗಳನ್ನು [illegible] ಅವನ್ನು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲುವದು

ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗ — ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪಾರದರ್ಶಕಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಬಾಹ್ಯಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿದೆ ಇದು ವರ್ಣಮಂಡಲದ ಹಿಂದೆ ಇರುವದು ಕಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲುವದೇ ಇದರ ಕಾರ್ಯವು ಈ ಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ ಎದುರಿಗೆ ಇರುವ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ "ಪ್ರಾಕ್ ಸಂಪುಟ" ವೆಂದೂ, ಹಿಂದೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಸಂಪುಟವೆಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು

ಕಾಚರೂಪರಸ — ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಪಶ್ಚಿಮ-ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಕಾಚರೂಪರಸವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ ಇದು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಗೋಲಾಕಾರವನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಮಜ್ಜಾಪಟಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

ದರ್ಶನಜ್ಞಾನವು ಆಗುವದು ಹೇಗೆ ?

ನಮ್ಮ ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ನಾವು ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆ ಯುವ ಛಾಯಾಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣೆವೆಗಳು ಛಾಯಾ ಯಂತ್ರದ ಪ್ರಕಾಶದ್ವಾರದ ಬಾಯಿಗೆ ಇರುವ ಮುಚ್ಚಳದಂತಿವೆ ನೇತ್ರತಾರ ಕೆಯು ಪ್ರಕಾಶ ದ್ವಾರದಂತಿದೆ ವರ್ಣಮಂಡಲವು ಛಾಯಾಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನದಂತೆ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಛಾಯಾಯಂತ್ರದೊಳಗಿನ ಗೋಲಾಂಗದಂತೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪಶ್ಚಿಮ ಸಂಪುಟವು ಛಾಯಾಯಂತ್ರದ ಒಳಗಿನ ಕೂರಡಿಯಂತೆ ಮಜ್ಜಾಪಟಲವು ಛಾಯಾ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಮಾಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪಟಲದಂತೆ (Sensitive plate) **ಪ್ರಕಾಶದಗುಣ ಧರ್ಮಗಳು --**

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳು ಮಾಡುವಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ನಾವು ಪ್ರಕಾಶ ಗೋಲಾಂಗಗಳ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಪ್ರಕಾಶವೆಂದರೆ ಈ ಧರದ ' ದ ತರಂಗಗಳು ಇವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ವೇಗದಿಂದ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೧೮೬೦೦೦ ಮೈಲುಗಳಂತೆ ಚಲಿಸುವವು

ದೀಪ, ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ವಿರುವವು. ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶನಾದ ಸೂರ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆದು, ಅದನ್ನು ಪರಾವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಾಶವು ಬೀಳುವದಿಲ್ಲವೊ ಅದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಲಾರದು

ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸು ವವು ಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ಗೋಲಾಂಗವು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ವಕ್ರೀಕರಿಸುವದು ನಡುವೆ ದಪ್ಪವಿದ್ದು ಸುತ್ತಲು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವ ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕೆ ಬಹಿರ್ಗೋಲ (Convex) ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸುತ್ತಲೂ ದಪ್ಪ ಇದ್ದು ನಡುವೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವ ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕ ಅಂತರ್ಗೋಲ(Concave)ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಬಹಿ ರ್ಗೋಲಾಂಗವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಯುವ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಒಂದೇ

ಬಿಂದುವಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಅಂತರ್ಗೋಲವು ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವದರಿಂದ ಅವು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಕೂಡುವದಿಲ್ಲ ಬಹಿರ್ಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಂತೆ ಕಿರಣಗಳ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಬಿಂದುವು ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವದು. ಅದರ ವಕ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಕಿರಣಗಳ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಬಿಂದುವು ಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ದೂರದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೋಲಾಂಗವು ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿದೆ

ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಂಧಾನಶಕ್ತಿಯು(Accommodation)ದೂರದವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆಬಂದು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವು ಸಮಾಂತರವಾಗಿಯೇ ಇರುವವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮಾಂತರ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವದು ಸಮೀಪದ (ಸ ನೂರು ಒಂದು ಅಡಿ) ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಪರಸ್ಪರ ದೂರವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಕ್ರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಲಾಂಗದಮೇಲೆ ಬೀಳುವವು ಇಂಥಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗ ಬೇಕಾಗುವದು ಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಲವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಾಡುವವು

ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವರ್ಣಮಂಡಲವು ವಿಸ್ತಾರಹೊಂದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡುವದು ಪ್ರಕಾಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡುವದು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಹಿರಿದು – ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಕಿರಣಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಭೂತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅದರ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಣ್ಣಿನ

ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಧಾನ ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು

ದೃಷ್ಟಿಯು — ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಕಾಶದ ಗುಣಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕೆಸಾಕು ಆಗ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಪೀತ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ದರ್ಶನಜ್ಞಾನ ತಂತುವಿನ ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳಗುಂಟ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವದು (ಆಕೃತಿ ೪೮) ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಎಡಗಡೆಯ ಪ್ರಚೋದನಗಳು ಬಲಗಡೆಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ, ಬಲಗಡೆಯ ಪ್ರಚೋದನಗಳು ಎಡಗಡೆಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ ಹೋದಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿನ ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ವಾಗುವದು

ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಒಂದೇನೋಟವು — ನಮಗೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೂ ವಸ್ತುವು ಒಂದೇಕಾಣುತ್ತದೆ ಯಾಕೆಂದರೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇವೇಳೆಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವವು ಅಲ್ಲದೆ ಈಎರಡೂ ಪ್ರತಿಮೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಒಂದೇಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇಕಾಲಕ್ಕೆಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವು ಒಂದೇಆಗಿ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವಾಗುವದು

ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳೂ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳೂ

ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯು ಯಥಾಸ್ಥಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವವು ನಾವು ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿಯೂ ಒಂದರಿಂದೊಂದು ದೂರವಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ ಆಗ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಹೆಚ್ಚುದಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗಿ ಆ

ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವದು. ನಾವು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿಯೇ ಕಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ತಕ್ಕಗೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗ ಬೇಕಾಗುವದು

ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿ —(ಆಕೃತಿ ೪೯) ಕೆಲವು ಜನರು ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ ಇಂಥ ಜನರಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಹೆಚ್ಚು ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದಮೇಲೆ ಬೀಳದೆ ಅದರ ಮುಂದೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ವರೆಗಿನ ಅಂತರವು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು ಇವರಿಗೆ ಗೋಲಾಂಗದ ಬಹಿರ್ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದರಿಂದ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದೆ ಆದರಮುಂದೆ ಬೀಳುವವು, ಆದ್ದರಿಂದ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ

ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿ – (ಆಕೃತಿ ೪೯) ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ದೀರ್ಘ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವದು, ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಹಿರ್ವಕ್ರವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರ ನೇತ್ರ ಗೋಲವು ಬಹಳ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವದು ಅಂದರೆ ಅದು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ನೇತ್ರ ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕೂ ಮಜ್ಜಾಪಟಲಕ್ಕೂ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು ಇಂಥಜನರ ನೇತ್ರ ಗೋಲಾಂಗವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಹಿರ್ವಕ್ರವಾಗುವದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದರಿಂದ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಆಚೆಗೆ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಆ

ವಸ್ತುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ

ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಬಹಿರ್ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥವರು ಅಂತರ್ಗೋಲ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ದೀರ್ಘ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಹಿರ್ವಕ್ರವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಆಚೆಗೆ ಬೀಳುವವು ಇಂಥವರು ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವವು

ವೃಧ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕಗುಣವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಆಮಾನದಿಂದ ಮುದುಕರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ – ಸಂಧಾನದ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಷ್ಟವಾಗುವದು ಈ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧ – ದೃಷ್ಟಿ ಯನ್ನಬಹುದು ಇವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಹಿರ್ಗೋಲ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವದು

ದೃಷ್ಟಿ – ಸಾತತ್ಯವು — ನಾವು ನೋಡಿದ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಮೆಯು ವಸ್ತುವು ಮಾಯವಾದಮೇಲೆ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ೩ ಸೇಕಂಡಿನವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ೩ ಸೇಕಂಡು ಆಗುವದರೊಳಗಾಗಿ ನಾವು ಒಂದರ ಹಿಂದೊದು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಆ ಚಿತ್ರಗಳು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಕೂಡಿ ವಸ್ತುಗಳು ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವದು ಇದೇ ತತ್ತ್ವದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಜನರು ಚಲಚ್ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ

ಏಕಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ — ನಾವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವೆವೋ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ (ಪೀತ ಬಿಂದು) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಪೀತಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳದೆ ಅದರ

ಬಲಗಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಎಡಗಡೆಗೆ ಬೀಳುವವು ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಮುಸಕು ಮುಸಕಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವದೊಂದು ವಸ್ತುವು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಅದರ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುವದು.

೫—೬ ಅಂಗುಲಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಮೇಲೆ ದೂರದೂರವಾಗಿ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಅವು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗದೆ, ಅದರಾಚೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವವು. ಆದ ಕಾರಣ ಇಂಥ ತೀರ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಸುಕು ಮುಸಕಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

(೧) ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ಓದುತ್ತ ಕೂಡ್ರಬಾರದು ಯಾಕಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಶ್ರಮವು ಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು

(೨) ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳುಳ್ಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾವು ಓದಬಾರದು ಯಾಕಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಭಾರ ಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವವು

(೩) ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿಸುವಂತಹ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಡ್ರುವದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳ ಬಾಧಕವು. ಯಾಕಂದರೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವರ್ಣಮಂಡಲ ಮೊದಲಾದ ಅವಯುವಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವದು.

(೪) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಬೇಕು ಅದು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನಿಂದಾದರೂ-ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಸೂರ್ಯನ ಅಥವಾ ದೀಪದ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನೀಟಾಗಿ ಬೀಳದಂತೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(ಱ) ನಮಗೆ ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಹ್ರಸ್ವ ದೃಷ್ಟಿಯಾದಾಗ ನಾವು ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ್ಯ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

ನಲಿಕಾ ರಹಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂತಃಪ್ರಚೋದನಗೆ ಕೂಡಲೇ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವು

ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅವಯವಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಲಿಕಾ-ರಹಿತ ಅಥವಾ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಕಾರ್ಯವು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಆಗುವದೇನೋ ನಿಜ ಆದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯವು ಚಯಾಪಚಯಗಳಿಗೂ(ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವದು ಹಾಗೂ ಮುರಿಯುವದು) ಜೀವಣಿಗೆಗೂ ಮನೋರಚನೆಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವದರಿಂದ ಬಹಳೇ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ

ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಪ್ರಭಾವಿಯಾದ ರಸವಿಶೇಷಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ನಟ್ಟಗೆ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರಿ ದೂರದೂರದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಹ ತಮ್ಮ ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರೇರಕ ರಸಗಳ (Hormones) ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಕಂಡ ಹಿಡಿಯುವದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೂ ಆರಂಭವಾಗಿವೆ

ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ —

(೧) ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

(೨) ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಚಿಹ್ನೆಗಳು

(೩) ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರೇರಕರಸಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ

ಕೊಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವದು

(೪) ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಯಾವುದೊಂದು ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವದು

ಈ ವರೆಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ —

(೧) ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡ (Thyroid gland)
(೨) ಉಪ ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು (Parathyroid glands)
(೩) ಅಭಿವೃಕ್ ಪಿಂಡಗಳು (Suprenal glands)
(೪) ಶೀರ್ಷಸ್ಥ ಪಿಂಡ (Pitutary gland)
(೫) ಸ್ವಾದು-ಪಿಂಡ (Pancreas)
(೬) ಬೀಜಾಂಡ ಪಿಂಡಗಳು (Sex glands)

ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡ — (ಆಕೃತಿ ೫೦) ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹಬ್ಬಿದೆ ಇದರ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಿರಿದಾದ ಸೇತುವು ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಕಂಠನಾಳಗಳ ಹಾಗೂ ಅಧೋಜತ್ರು ನಾಳಗಳ ಶಾಖೆಗಳಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವದು

ಈ ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕರಸದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಆಯೊಡಿನ್' ಎಂಬ ಖನಿಜಾಂಶವಿದೆ ಈ ಖನಿಜಾಂಶವು ಅನ್ನರಸದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ

ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡದ ಪ್ರೇರಕರಸದಿಂದಾಗುವ ಕಾರ್ಯಗಳು —

(೧) ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

(೨) ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

(೩) ಚರ್ಮವನ್ನೂ ಕೂದಲುಗಳನ್ನೂ ಒಳ್ಳೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

(೪) ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

(೫) ಉಳಿದ ನಿರ್ನಾಳ ಪಿಂಡಗಳೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸಗಳ ಸಮತೋಲವಾದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ

ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡದ ಅಂತ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾದರ ಅದು ಬಾತು ದೊಡ್ಡ ದಾಗುವದು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯು ಮುಂದೆ ಹಾಯು ವದು, ನಾಡಿಯ ವೆಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು, ಬೆವರು ಬಹಳ ಸುರಿಯ ಹತ್ತು ವದು, ನರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು

ಇದರ ಅಂತಃಸ್ರಾವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಎರಡೂ ಸುಂದವಾಗುತ್ತವೆ ಮಾತಾಡ ವದರಲ್ಲಿಯೂ ಚಲನವಲನಗಳ ಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂದ್ಯವು ಬರುತ್ತವೆ ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಯಾ ಪಚಯಗಳ ವೇಗವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ

ಉಪ-ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು — [ಆಕೃತಿ ೫೦] ಇವು ಬಟಗಡ್ಲೆ ಯಾಕಾರದ ನಾಲ್ಕು ಪಿಂಡಗಳಾಗಿದ್ದು ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡದ ನಾಲ್ಕು ತುದಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಸಮೀಪವಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯವು ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ ಇವುಗಳ ಅಂತ ಸ್ರಾವವು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಸುಣ್ಣ (Calcium) ದ ಚಯಾಪಚಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ

ಇವುಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಶರೀರವು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ರಕ್ತ ದಿಂದ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗ ವದು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸುಮ್ಮನ ಹಾರಹತ್ತುವವು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ದುರ್ಬಲ ವಾಗುವವು

ಇವುಗಳ ಅಂತ ಸ್ರಾವದ ಅತಿರೇಕವಾದರೆ ಎಲುವುಗಳು ಸುಣ್ಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು

ಅಭಿವೃಕ್ಕ-ಪಿಂಡ (ಆಕೃತಿ ೫೧)

ಇವು ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತಿವೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಪುಲವಾದ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗ ತ್ತಿದ್ದು ಅನುಕಂಪಿಕ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಜ್ಜಾ ರೇಷೆಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕೂಡಿರುವವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ ಹೊರ

ಭಾಗವೂ ಕರಿಬಣ್ಣದ ಒಳಭಾಗವೂ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ

ಹೊರಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು — ಇದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ವಿಶೇಷತ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ (Sex instinct)ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿವೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ 'ಸೋಡಿಯಂ' ಎಂಬ ಖನಿಜಾಂಶದ ಚಯಾಪಚಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲತೆಯನ್ನು ಕಾಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ವಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಅಕಾಲಿಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯ ವಿಕಾಸವೂ ಅಮಾನುಷವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ

ಒಳಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು.— ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ರಸವಿಶೇಷಕ್ಕೆ 'ಏಡ್ರಿನ್ಯಾಲಿನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಅನುಕಂಪಿಕ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ — ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸ್ಫುರಣವೂ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು ಇದರಿಂದಲೇ ಯಕೃತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಜಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು (Glucose) ಭರದಿಂದ ರೂಪಾಂತರಸಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಕಳಿಸುವದು ಇದರಿಂದಲೇ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗುವವು

ಗಂಡಾಂತರ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪಿಂಡದ ಪ್ರೇರಕರಸವು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವದು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ದೇಹದ ಯಾವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒತ್ತರದಿಂದ ಸಾಗಿಹೋಗುವದು ಇದಲ್ಲದೆ, ಯಕೃತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಉರುವಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು

ಶೀರ್ಷಸ್ಥ-ಪಿಂಡವು (ಆಕೃತಿ ೫೨)

ಇದು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಪಿಂಡವು ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಅಧೋಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಎಲುವಿನ ಪೊಳ್ಳಿನಲ್ಲಿರುವದು

ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ (ಪೂರ್ವ–ಪಶ್ಚಿಮ) ಹೀಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ಶೀರ್ಷಸ್ಥ ಪಿಂಡ

ಪೂರ್ವಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು–ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರೇರಕರಸವು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ರಸದ ಅಂತಸ್ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬಾಲಕರ ಎಲುವುಗಳೂ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಬೆಳೆಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ರಾಕ್ಷಸರಂತೆ ಮಹಾಕಾಯರಾಗುವರು. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಈ ರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಅತಿರೇಕವಾದರೆ ಎಲುವುಗಳು ಅಕರಾಳ ವಿಕರಾಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುವವು, ತುಟಿಗಳು ದಪ್ಪಾಗುವವು ಮೈದೊಗಲು ಬಿರುಸಾಗುವದು.

ಈ ರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸ್ವಾದು–ಪಿಂಡದ ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಪಚನವು ಮಂದವಾಗುವದು. ಲೈಂಗಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವದು.

ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವಭಾಗದ ರಸಗಳು ಸ್ತ್ರೀಬೀಜಾಂಡಕೋಶದ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆಂದೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿದೆಯೆಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಶೀರ್ಷಸ್ಥಪಿಂಡದ ಪೂರ್ವಭಾಗವು ಎಲ್ಲ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ, ಅಧಿವೃಕ್ಕಪಿಂಡ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಬೀಜಾಂಡಪಿಂಡ, ಇವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು–ಇದರಲ್ಲಿಯ ರಸಗಳು ಸಹ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಕರುಳುಗಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಿಥಿಲವಾಗುವವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ

ಚಲನವಲನದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಪಲವಾಗುವವು ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ತೀವ್ರ ಸಂಕೋಚ ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಸುಖಪ್ರಸವವುಂಟಾಗುವದು

ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡ

ಇದು ಪಾಚಕರಸಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ನಲಿಕೆಯ ದ್ವಾರಾ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಆದಿಭಾಗಕ್ಕೆ (Duodenum) ಕಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ ಈ ಬಹಿರ್ವಾಹಿ ರಸವಲ್ಲದೆ ಇನ್‌ಶೂಲಿನ್ ಎಂಬ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸವನ್ನೂ ಇದು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಈ ರಸವು ರಸವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮುಂದೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಈ ರಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರವು ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವೆದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮುಂದೆ ಈ ಸಕ್ಕರೆಯು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ದೇಹದಿಂದ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೋಗುವದು ಒಂದುರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ "ಮಧುಮೇಹ' ವೆಂದು ಹೆಸರು ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸವು(Insulin) ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಈ ರೋಗವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವದು

ಬೀಜಾಂಡ ಪಿಂಡಗಳು — ಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪುರುಷರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಬೀಜಾಂಡಕೋಶಗಳು ಇರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಗಳೂ ಪುಂಬೀಜಗಳೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದನ್ನು ಮುಂದಿನಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಈ ಪಿಂಡಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸೀಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವಿಯಾದ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸಗಳನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡಕೋಶ ಅಥವಾ ರಜಃಕೋಶ (Ovar es) ಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳು -ಇವು ಎರಡುಬಗೆಯಿಂದ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿವೆ (೧)ಇವು ಸ್ತ್ರೀಯರರಜಃಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ

ಆಕರ್ಷಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಹಾಗೂತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ (೨) ಇವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಂತಸ್ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತ ಮಾಡುತ್ತವೆ

ಪುಂಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು — ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಚೀಲದಲ್ಲಿ(Testes)ಎರಡು ಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಬೀಜಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳ ಅಂತಸ್ರಾವಗಳು ಪೌರುಷದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು, ಧ್ವನಿಯ ಗಡಸುತನ ಇತ್ಯಾದಿ) ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವವು

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನವು ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ತೀರ ಸಣ್ಣ ಜಂತುವಾದ ಏಕಜೀವಾಣುವು ಒಡೆದು ಎರಡು ಜೀವಾಣುಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಿಸುವದು ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನದ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತದೆ

ಮನುಷ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಉಚ್ಚ ತರಗತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು ಇವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿ ಹೊಸ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ

ಪುರುಷನ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆಗಳು ತೀರ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ— ಪುಂಬೀಜಾಂಡವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವಾಗುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಡುವದು.

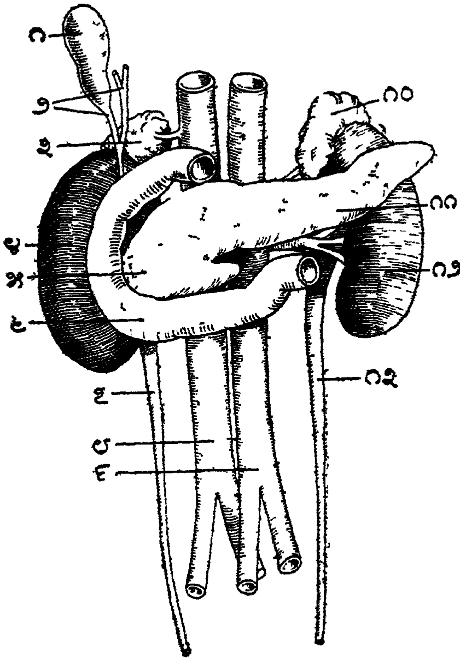
ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ — ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಗರ್ಭದ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ಇಡುವದು ಹಾಗೂ ಪುಂಬೀಜಾಂಡದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ನೂತನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದು ಈ ನೂತನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾಯಿಯ ದೇಹಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥಪಿಂಡವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಇರುವದು

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಆಕೃತಿ ೫೩)

ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳು —

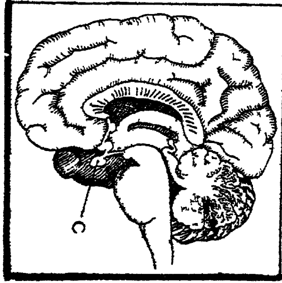
(೧) ವೃಷಣದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಪುಂಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು (Testes)

(೨) ಬೀಜಾಂಡ ವಾಹಿನಿಗಳು (Vas deferens)

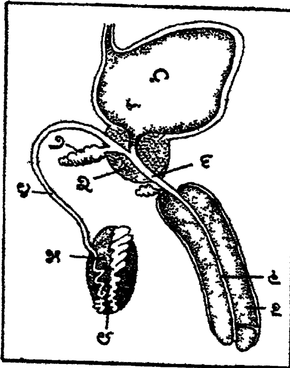


ಆಕೃತಿ ೫೧ ಅಭಿವೃಕ್ಕ ಪಿಂಡವೂ ಸಮೀಪದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ

೧ ಪಿತ್ತಾಶಯ ೨ ಪಿತ್ತನಲಿಕೆ ೩–೧೦. ಅಭಿವೃಕ್ಕಪಿಂಡಗಳು ೪–೧೨. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ೫. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದಿಂದ ಮುಂಗರುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಾಹಿನಿ ೭–೧೩. ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿಗಳು ೮ ಅಧೋಮಹಾಸಿರೆ ೯ ಉದರ ಮಹಾರೋಹಿಣಿ

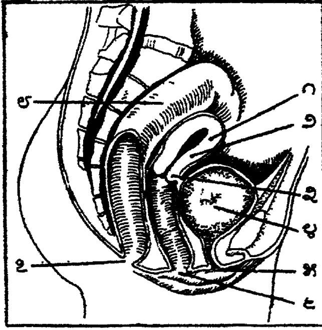


ಆಕೃತಿ ೫೨ (ಪುಟ ೧೧೬) ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ
೧ ಶೀರ್ಷಸ್ಥಪಿಂಡದ ಸ್ಥಾನವು.



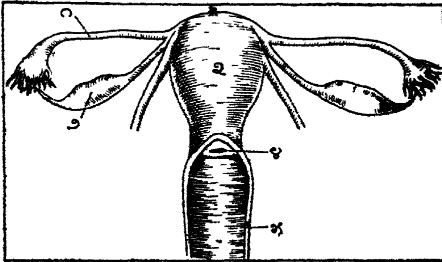
೧ ಮೂತ್ರಾಶಯ ೨ ರೇತಃಕೋಶ ೩ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿ ೪ ಪುಂಬೀಜಾಂಡವಾಹಿನಿ ೫. ವೃಷಣ ೬ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗ ೭ ಶಿಶ್ನ ೮. ಬೀಜಾಂಡವಾಹಿನಿ ಆದಿಭಾಗವು ೯ ವಿಸರ್ಜಕ ವಾಹಿನಿಯು

ಆಕೃತಿ ೫೩. (ಪುಟ ೧೨೦) ಪುರುಷ
ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.



೧ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಗ ಭಾಗವು
೨ ,, ಮಧ್ಯಭಾಗವು
೩ ,, ಮುಖವು
೪ ಮೂತ್ರಾಶಯವು
೫ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗವು.
೬ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು
೭ ಗುದದ್ವಾರವು
೮ ಗುದಪ್ರದೇಶವು

ಆಕೃತಿ ೫೪ (ಪುಟ ೧೨೨)
ಸ್ತ್ರೀನಿತಂಬದೊಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು



ಆಕೃತಿ ೫೫ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು. (ಪುಟ) ೧೨೨-೧೨೩

೧ ರಜೋವಾಹಿನಿ
೨ ರಜಃಕೋಶ
೩. ಗರ್ಭಾಶಯ
೪. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖವು
೫. ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು



ಆಕೃತಿ ೫೬ (ಪುಟ ೧೨೬)
ಆದಿಜೀವವೂ ಅದರ
ಚಲನವಲನಗಳೂ

ಅ. ಆದಿಜೀವವು ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು

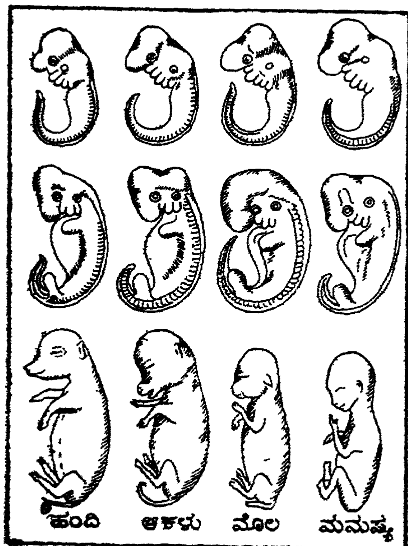
ಬ. ಆದಿಜೀವದ ರಚನೆಯು

೧ ಕೇಂದ್ರವು

೨ ಜೀವರಸಮಯವಾದ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆಯು

೩. ಕಣರೂಪವಾದ ಜೀವರಸದ ಒಳ ಹೊದಿಕೆಯು

೪ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ರಂಧ್ರವು



೧ ನೇ ಅವಸ್ಥೆ

೨ ನೇ ಅವಸ್ಥೆ

೩ ನೇ ಅವಸ್ಥೆ

ಆಕೃತಿ ೫೭ (ಪುಟ ೧೩೧) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗರ್ಭಪಿಂಡಗಳು

(೩) ರೇತ ಕೋಶಗಳು (Seminal vesicles)
(೪) ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳು. (Ejaculatory ducts)
(೫) ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಯು (Prostate gland)

ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯವು —ಶಿಶ್ನವು

(೧) ಪುಂಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು ವೃಷಣದ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಬೀಜಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು ಇದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಂತಃಸ್ರಾವವೂ ಹುಟ್ಟಿ ಅದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಕೊಂಡು ಪುರುಷನ ಬಾಹ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವದು (ಮೀಸೆ ಗಡ್ಡ, ಗಡುಸಾದ ಧ್ವನಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪುಂಬೀಜಾಂಡಗಳು ವಾಹಕ ನಲಿಕೆಗಳ ದ್ವಾರಾ ಮೇಲಕ್ಕ ಏರಿ ಎರಡೂ ರೇತಃಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯು ವವು

(೨) ಬೀಜಾಂಡವಾಹಿನಿಗಳು ಎರಡು ಇದ್ದು ಬಲಗಡೆಯ ವಾಹಿನಿಯು ಬಲಗಡೆಯ ಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶದಿಂದ ರೇತ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಎಡ ಗಡೆಯ ವಾಹಿನಿಯು ಎಡಗಡೆಯ ರೇತ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವವು

(೩) ರೇತ ಕೋಶಗಳು — ಇವು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕೆಳಬದಿಗೆ ಇರುವವು ಇವು ಬೀಜಾಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವದಲ್ಲದೆ ಒಂದು ರಸ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರೇತಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವು

(೪) ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳು ಇವಾದರೂ ಎರಡು ಇದ್ದು ಒಂದೊಂದು ರೇತ ಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಟು ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರವನ್ನು ಸೇರುವವು

(೫) ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಯು— ಇದು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾದ ಇಂದ್ರಿಯವು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮೊದಲಿನ ಭಾಗವು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಿರುವದು ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸಹ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳ ರೇತಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಸುವದು

ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಶಿಶ್ನವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಮೂತ್ರನಲಿಕೆಯೂ ರೆ ತೋವಾಹಕ ನಲಿಕೆಯೂ ಕೂಡಿಯೇ ಆಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆ ಇದ್ದು ಅದು ಒಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವದು

ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಇವು ನಿತಂಬವಲಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸ ಬಹುದು — (ಆಕೃತಿ ೫೪ – ೫೫)

(೧) ಗರ್ಭಾಶಯ (Uterus)
(೨) ರಜಃಕೋಶಗಳು (Ovaries)
(೩) ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳು (Fallopian Tubes)
(೪) ಭಗ ಅಥವಾ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು (Vagina)

ಗರ್ಭಾಶಯವು ನಿತಂಬಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪೊಳ್ಳು ಚೀಲವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಮುಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಾಶಯವೂ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರವೂ ಇರುತ್ತವೆ ಇದರ ಗೋಡೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾಗಿವೆ ಇದರ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಲಿಕೆಗಳು ಎಡಗಡೆಗೂ ಬಲಗಡೆಗೂ ಹೋಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಗೆ ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಕೆಳಗಡೆಯ ಮುಖವು ಕಿರಿದಾದ ನಾಳವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಭಗ ಅಥವಾ ಯೋನಿದ್ವಾರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವದು

ಕಾರ್ಯಗಳು — (೧) ಪುಂಬೀಜಾಂಡದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಫಲವತ್ತಾದ ಸ್ತ್ರೀಬೀಜಾಂಡವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಯಿಸುವದು (೨) ಗರ್ಭಪಿಂಡವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವದು (೩) ಋತುಕಾಲದ ರಜಃಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು

ರಜಃಕೋಶಗಳು — ಇವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎಡಕ್ಕೊಂದು ಬಲಕ್ಕೊಂದು ಇದ್ದು, ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವವು. ಒಂದೊಂದು ಕೋಶದ ಆಳತೆ ಒಂದು ಬಾದಾಮಿಯಿಯ ಕಾಯಿಯಷ್ಟಿರುವದು

ಕಾರ್ಯಗಳು —(೧) ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅವು ಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವದು (೨)ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅಂತ ಸ್ರಾವಕ ರಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವದು ಒಂದು ರಸದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವವು. ಎರಡನೇ ರಸ ದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವದು

ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು –ಇದು ಒಂದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಮಾರ್ಗ ವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಉದ್ದಳತೆಯು ೩ – ೪ ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಇರುವದ ಯೋನಿಮಾರ್ಗದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಮೂತ್ರಾಶಯವೂ ಕೆಳಗ ಡೆಗೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರವೂ ಇರುವವು ಇವರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರವಿರು ವದು. ಕುಮಾರಿದಶೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಮುಖವು ಒಂದುತೆಳುವಾದ ಸ್ನಾಯು ಪಟಲದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವದು ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ

(೧) ರಜಃಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಾಂಡಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗವವು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬೀಜಾಂಡವು ಸಿದ್ಧವಾಗವದು ಇದು ಸಿದ್ಧವಾದ ಕೂಡಲೆ ಇವರ ಸುತ್ತಲಿನ ಚೀಲವು ಒಡೆಯುವದು. ಆಗ ಅದರೊಳಗಿನ ಬೀಜಾಂಡವು ರಜಃಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆಬರುವದು ರಜೋವಾಹಿನಿಯ ಕೇಶ ಸದೃಶವಾದ ತುದಿಗಳು ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ರಜೋವಾಹಿನಿಯುಗುಂಟ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವವು ಆಗ ಸ್ತ್ರೀಬಿಜಾಂಡಕ್ಕೆ ಪುಂಬೀಜದ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೆ ಗರ್ಭಪಿಂಡದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡವು ಋತುಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವದು

(೨) ಬಾಲಿಕೆಯು ಪ್ರಾಯದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ – ಅಂದರೆ ೧೩ – ೧೪ ವರ್ಷದವಳಾದಾಗ ಗರ್ಭದಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವವು ಆರಂಭವಾಗು ವದು ಋತುಸ್ರಾವವೆಂದರೆ ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭದ ಶುದ್ಧಿ ಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಗರ್ಭದ ಒಳಭಾಗದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದೇ ಋತುಸ್ರಾವದ ಉದ್ದೇಶವು ಇದು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೮ ದಿವಸಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುವದು ಈ ಅವಧಿಗೆ ಋತುವೆಂದು ಹೆಸರು ಋತುಸ್ರಾವವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

ಸಂಭವಿಸುವದು ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣವು ಈ ಸ್ರಾವವು ಅನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಆಗಹತ್ತಿದರೆ, ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವದು ಆಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗುವದು

ವಿಕಾಸವಾದದ ರೂಪರೇಷೆಯು.

(೧) ಪ್ರಾಣಿದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಅವುಗಳ ಘಟಕಗಳೂ
(೨) ಸಜೀವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
(೩) ಆದಿಜೀವವೂ ಅದರ ಚಲನವಲನಗಳೂ.
(೪) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಾಸವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳು.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದಾಗಿದೆ ಈ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಅಸಂಖ್ಯವಾಗಿರುವವಲ್ಲದೆ, ನಾನಾವಿಧವಾಗಿವೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಅಂಗಾಂಶ (Tissue) ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿವೆ ಉದಾ— ಚರ್ಮ, ನೆಣ, ಸ್ನಾಯು, ಎಲುವು, ರಕ್ತ, ಮಜ್ಜಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂಥ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅವಯವಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುವವು. ಉದಾ— ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕರುಳು, ಮಿದುಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯದೇಹದ ಮೂಲ ಘಟಕಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು (ಆಕೃತಿ ೫೬)

ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ — (೧) ಆವರಣ, (೨) ಜೀವರಸ, (೩) ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊಳ್ಳು, (೪) ಕೇಂದ್ರ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವರಸವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಹೊದಿಕೆ ಅಥವಾ ಆವರಣವಾಗುವದು ಅದು ತನ್ನ ಸಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗುವದು ಈ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೇ ಜೀವರಸದ ಚಲನವಲನಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುವವು ಈ ಜೀವರಸವು ಸಂಕೋಚವಿಸ್ತಾರಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಅನ್ನಕಣಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಜೀವರಸದ ಚಲನವಲನಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸಾಯನಕ್ರಿಯೆಗಳೇ. ಈ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ

ಜೀವರಸವು ತನ್ನ ಸ್ವತ್ವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವದಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಮೃತವಾದ ಅಂದರ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ರಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಈ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದೂ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಜೀವಕೋಶವು ತನ್ನ ಪೊಳ್ಳು ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಂಡು ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವೆಂದು ಹೆಸರು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುವವು ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಕ್ತಕೇಂದ್ರದ ಸುತ್ತಲೂ ಜೀವರಸ ಮೊದಲಾದ ಘಟಕಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವಶರೀರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು, ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು, ಹೀಗ ದ್ವಿಗುಣಿತ ವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಹಾಗೂ ಅವ ಯವಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕೂಸು ಬಲಿತು ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ

ಆದಿ ಜೀವವು — ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಜೀವನ ಕ್ರಮವು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಯಾಕಂದರೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಿ ಬೆಳೆದು ಸಾಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಏಕಾಣುಜೀವಿ ಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಅವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಆದಿಜೀವ (Amoeba) ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯು ಏಕಾಣುಜೀವಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಿತು ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಿರುವ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆದಿಜೀವಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಆ ಹಾಲೆಲ್ಲ ಮೊಸರು ಆಗುವದು ಯಾಕಂದರೆ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಿದ್ದು ಇವು ಮೇಲೆ

ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಬಿ ಬಿಡುವವು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಗೋದಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ' ಯೀಸ್ಟ ' ಎಂಬ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಗೋದಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಉಬ್ಬುವದು ಯಾಕಂದರೆ ' ಯೀಸ್ಟ ' ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಿದ್ದು ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳೇ. ಉದಾ— ಮಾರಿಕಾ, ವಿಷಮಜ್ವರ ಕ್ಷಯ, ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ಜಂತುಗಳು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಣಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಈ ಏಕಾಣುಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವವೆಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು—

(೧) ಸಜೀವ ಪ್ರಾಣಿಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಚಲಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲು, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೊದಲಾದ ನಿರ್ಜೀವಿ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಏನೂ ಭೇದ ತೋರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ

(೨) ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಮತ್ತು ಈ ಬಗೆಯ ಸೇವನದಿಂದ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಥವಾ ಸವಕಳಿಯ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೃತವಾದ ಜೀವರಸವು ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಆ ಜೀವಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹಳೆಯದನ್ನು ಕೆಡಹುವದು, ಹೊಸದನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು ಇವೀಗ ಜೀವನದ ಆವಶ್ಯಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

(೩) ಪ್ರಜನನ ಅಥವಾ ತನ್ನಂಥ ಬೇರೆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು ಒಂದು ಜೀವಾಣುವು ಒಡೆದು ಎರಡು ಜೀವಾಣುಗಳಾಗುವದೇ ಈ ಪ್ರಜನನದ ರಹಸ್ಯವು

(೪) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಂದರೆ ಜೀವರಸವು

ಚಲಿಸುವದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವದು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವ ರಸವನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊಸ ಜೀವರಸವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಒಂದು ಜೀವಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು, ಇವೆಲ್ಲವು ನಡೆಯು ಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವದೂ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಬಿಡುವದೂ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೂ ಜೀವನದ ಒಂದು ಆವಶ್ಯಕ ಲಕ್ಷಣವೇ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವದರಿಂದ ಅವು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣವಾದರೂ ಜೀವಿಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು

ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರಗಳು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ವನಸ್ಪತಿಗಳೋ ಪ್ರಾಣಿಗಳೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವದು ಸಹ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ ಯಾಕಂದರೆ ಇವುಗಳ ಆಹಾರವು ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ ವನಸ್ಪತಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಭೇದವು ಅವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ವನಸ್ಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೇರುಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಈ ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಅವು ಪ್ರೋಟೀನು, ಪಿಷ್ಟಸತ್ವ (Starch) ಮೇದಸ್ಸು (Fat) ಮುಂತಾದ ಜೀವರಸದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಅವು ಹಗಲು ಹವೆಯೊಳಗಿನ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ ಇಂಥ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದಲೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಪದಾರ್ಥವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಜೀವಿಸಲಾರವು ಅವು ವನಸ್ಪತಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಜೀವಜನ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನು, ಪಿಷ್ಟಸತ್ವ, ಮೇದಸ್ಸು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾರವು ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹವೆಯೊಳಗಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು

ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಉಪಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಾಸವು

ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಾರವು ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬರಲಾರವೆಂಬ ಮಾತು ಮೇಲಿನ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲು ಸಾಕು ಕೋಟ್ಯವಧಿ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿದ್ದವೆಂದೂ ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದವೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮತವಾಗಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ಮೊದಲು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವೆಂತಲೂ ಸತ್ತಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅವಯವಗಳೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದವೆಂತಲೂ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮತವು ಇದಕ್ಕೆ ವಿಕಾಸವಾದವೆಂದು ಹೆಸರು

ಈ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನೆಲುವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಬಂದವು ತರುವಾಯ ಬೆನ್ನೆಲುವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಾಸವು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಉಂಟಾಯಿತು—

(೧) ಜಲಚರಗಳು (ಮೀನ ಮುಂತಾದವು)
(೨) ಜಲಸ್ಥಲಚರಗಳು (ಕಪ್ಪೆ, ಏಡಿ ಮುಂತಾದವು)
(೩) ಸರೀಸೃಪಗಳು (ಹರಿದಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು)
(೪) ಪಕ್ಷಿಗಳು
(೫) ಸಸ್ತನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು
(೬) ಕಪಿಗಳು
(೭) ಮಾನವನು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯವಧಿ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಡನೆ ನಡೆದ ಜೀವನ

ಕಲಹವೇ ಕಾರಣವಾಯಿತು ಈ ಜೀವನಕಲಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದವೋ ಅವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಿಕೃಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹರಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನೋರಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕಡೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ಪ್ರಾಣಿಯು ತಲೆದೋರಿದನು

ಈ ವಿಕಾಸವಾದವನ್ನು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹೀಗೆ ಪುರಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಅವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.—

(೧) ಎಲ್ಲ ಬೆನ್ನೆಲುವಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯ ಅವಯವಗಳ ರಚನೆಯೂ ಅವುಗಳ ಸಂಯೋಗವೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ಇರುವದು ಉದಾ— ಜಠರ, ಕರುಳು, ಹೃದಯ, ಫುಪ್ಫುಸ, ಮಿದುಳು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಈ ವರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಗಳು ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶರೀರದ ಅಗ್ರ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ.

(೨) ಮನುಷ್ಯಪಿಂಡವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ— ಪಿಂಡದ ಬೆನ್ನೆಲುವು ಮೊದಲು ರೇಷಾರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಇದು ಮೀನದ ಎಲುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಲುವದು ಪಿಂಡದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸಸ್ತನ ಮೃಗಗಳ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹೋಲುವವು ಮೀನ, ಸರೀಸೃಪ (ಹರಿದಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿ) ದ್ವಿಚರ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರವು ಒಂದೇ ಇರುವದು ಮೊದಲು ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಕೆಳ ತುದಿ

ಯಲ್ಲಿಯ ಎಲುವು ಬಾರದಂತೆ ಇಳಿಬಿದ್ದಿರುವದು. ಮುಂದೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು

(೩) ಮನುಷ್ಯಪ್ರಾಣಿಯ ಗರ್ಭಸ್ಥಪಿಂಡವು ಆರಂಭದ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಂದಿ, ಆಕಳು, ಮೊಲ, ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಿಂಡವನ್ನೇ ಹೋಲುವದು. (ಆಕೃತಿ ೫೭)

(೪) ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಳದ ವರೆಗೆ ಅಗಿಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಕಲ್ಲಿನ ಥರಗಳು ಹತ್ತುವವು ಈ ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸಸ್ತನಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆನಂತರ ಹರಿದಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆನಂತರ ಜಲಸ್ಥಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಮೀನಗಳು, ಅವಶೇಷಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಇರುವದು ನಮಗೆ ಕಂಡುಬರುವದು ಇದರ ಮೇಲಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೊದಲು ಇದ್ದವು, ಹಿಂದುಗಡೆ ಯಾವುವು ಬಂದವು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿಯೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಡನೆ ಹೋರಾಡುತ್ತ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವಯವಗಳನ್ನೂ ಜೀವನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸವೆಯಿಸುತ್ತಾ, ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾ, ಹೋಗುವದು ಹೀಗೆ ಜೀವನ ಕಲಹವು ನಡೆದಾಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದು ಮಿಕ್ಕವು ನಾಶಹೊಂದುವವು ಈ ಮೇರೆಗೆ ಜೀವನರಂಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನೇ ಅವನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ದುರ್ಬಲನಾದರೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿ, ತಾನೇ ' ಜಗತ್ತಿನ ಒಡೆಯ ' ನೆಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಯಾವದಾದರೊಂದು ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವ ವರೆಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡ್ರದೆ ಕೆಲವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಮಾಡುವರೋ ಅಷ್ಟು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡತಕ್ಕ ಉಪಾಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ

ಯಾವದೊಂದು ಅಪಘಾತವಾದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಅದರ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಡಮಾಡದೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಬೇಕು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ವೇಳೆಗೆ ಬಹು ಮಹತ್ವವಿರುವದರಿಂದ ನಾವು ಕೂಡಲೆ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿಯೂ, ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ, ನಾವು ಮೊದಲೇ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಗಾಯಗಳು

ಸಣ್ಣ ಗಾಯ

ಹರಿತವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕೆತ್ತಿದ, ಚುಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಕೊಯ್ದ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಹತ್ತುವದು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು ಬಹಳೇ ಅವಶ್ಯವು ರಕ್ತವೇ ಜೀವರಸವು ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ನಾವು ಎಂದೂ ಕಳೆಯಬಾರದು ಯಾವದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ

ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ನಾವು ಉಪಾಯ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು

ನಮಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಯವಾದಾಗ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಒಡೆದಿರುವವು ಆಗ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಬಹುದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಒಂದೇಸವನೆ ಸುರುವಿದರೆ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಬಾಯಿಗಳು ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುವದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುವದ ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಂತಮೇಲೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬಾರದು ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು 'ಆಯಿಡಿನ್, ಬೋರಿಕ್ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಫಟಿಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ, ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ, ಚಿಕ್ಕೀತೊಪ್ಪಲದ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಈ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗದೆ ಗಾಯವು ತೀವ್ರ ಮಾಯುವದು ರಕ್ತವು ಗಡ್ಡೆಗಟ್ಟಿದಾಗ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕೂತು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗ ಮಾಡಿಕೊಡುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಂತ ಕೂಡಲೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಸಿಗದಿದ್ದರ ಸ್ವಚ್ಛ ಅರಿವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಬಿಡುವದು ಒಳ್ಳೇದು

ದೊಡ್ಡ ಗಾಯ

ದೊಡ್ಡಗಾಯವೆಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಆಳವಾಗಿರುವ ರೋಹಿಣಿಯು (Artery) ಅಥವಾ ನೀಲೆಯು (Vein) ಒಡೆದು ಹೋಗುವದು. ರೋಹಿಣಿಯು ಒಡೆದಾಗ ಕೆಂಪು ರಕ್ತವು ಹೃದಯದ ಹಾರುವಿಕೆಯ ಕೂಡ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಚಿಮ್ಮುವದು ನೀಲೆಯು ಒಡೆದಾಗ ರಕ್ತವು ನೀಲವರ್ಣದ್ದಾಗಿ ಒಂದೇಸವನೆ ಹರಿಯುವದು ಆಗ ಸಹ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಬೇಕು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಬದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಬದಿಗೆ

ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಗಾಯಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟ ಬೇಕು ಕಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದನಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುರಗಾಲಿ ತಿರುವಬೇಕು ಅಂದರೆ ರೋಹಿಣಿಯು ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವದು ನೀಲಿಯು ಒಡೆದಾಗ ಹೃದಯದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಯದ ಬದಿಗೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿಯಬೇಕು ಇಂಥ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವು ಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು

ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲಲಿಕ್ಕೆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುವದು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಪಟಕದ ಪುಡಿ, ಸ್ಪಿರಿಟು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕೀ ತೊಪ್ಪಲದ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗಲಿಕ್ಕೂ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುವದು

ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ರೋಹಿಣಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಒತ್ತಬೇಕೆಂಬದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾವು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು — (ಆಕೃತಿ ೫೯)

ಉದಾಹರಣಾರ್ಥವಾಗಿ —

ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸ್ಥಳ	ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳ
೧ ಅಂಗೈ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ	ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ (ನಾಡೀ ನೋಡುವ ಸ್ಥಳದ ಹತ್ತರ)
೨ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಹತ್ತರ	ರಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ,
೩ ಕಂಕುಳದ ಹತ್ತರ,	ಜತ್ರುವಿನ ಎಲುವಿನ ಕೆಳಗೆ,
೪ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ	ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ (ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು

೫	ಕಾಲಿನ ಯಾವದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ,	ತೊಡೆಯ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಟೊಂಕದ ಹತ್ತರ),

ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯ

ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಹರಿಯದೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳು ಒಡೆಯುವವು ಆಗ ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳೂ ಹರಿಯುವವು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಯವಾಗವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಮಂಜುಗಟ್ಟಿ ಅದು ಬಾತು ಬಹಳ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಬಾವು ಹಾಗೂ ನೋವಿನಮೇಲಿಂದ ಒಳಗೆ ಆದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನೋವಿನಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ಸಹ ಬರಬಹುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಜಜ್ಜಿದ ಪೆಟ್ಟು ಕೂತರೆ, ಅವು ಒಡೆದು ರಕ್ತದ ಅಂತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಮರಣವು ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹದು ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಪೆಟ್ಟು ಕೂತಾಗ ಕೂಡಲೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಯಿಸುವದು ಅಗತ್ಯವು

ಉಪಾಯ — ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯದಮೇಲೆ ಒಂದೇಸವನೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರುವುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಒಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದರೆ ಮತ್ತೆ ನೀರುಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ತೋಯಿಸಬೇಕು ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಹಾಕಿದರೆ ಇನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ಜಜ್ಜಿದ ದೊಡ್ಡಗಾಯವಾದಾಗಲೂ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವವರೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಅವನನ್ನು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಅವನಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಅವನ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿಡಬೇಕು ಹಾಗು ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಗಾಯದ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ದಪ್ಪಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು

೨. ಎಲುವಿನ ಗಾಯಗಳು

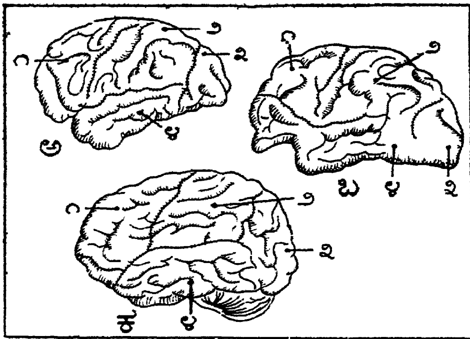
(೧) ವಳಿಯುವದು ಅಥವಾ ಉಳುಕ
(೨) ಕೀಲು ತಪ್ಪುವದು
(೩) ಎಲವು ಮುರಿಯುವದು — ಸಾದಾ — ಸಂಯುಕ್ತ

ವಳಿಯುವದು ಅಥವಾ ಉಳುಕ —

ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳು ಕೀಲದಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಎಳೆದ ಪ್ರಿಟ್ಟು ಅಸ್ಥಿ ಬಂಧನಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ಬಂಧನಗಳು ಹರಿದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಗ್ಗಿದಂತೆ ಆಗುವದು ಇದರಿಂದ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅದು ಬಾಯುವದು ಹಾಗೂ ನೋವಿನವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ನೋವು ಆದಾಗ ಎಲುವುಗಳು ಸಂದುತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕೀಲುತಪ್ಪುವದು ಅಥವಾ ಸಂದು ತಪ್ಪುವದ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಎಲವುಗಳು ನಡುವೆ ಮುರಿದಿರಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವು ಹಾಗೂ ಬಾವು ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾಗ ಅದ ಉಳುಕವ್ರೋ, ಸಂದು ತಪ್ಪುವದೋ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವ್ರೋ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು, ತಜ್ಞರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವದ ಅವಶ್ಯ

ಎಲುವು ವಳಿವಾಗ ಬಾವೂ ನೋವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರುವದು ಇದಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡುವದು ಅಥವಾ ತಿಳಿದಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸ ಕಟ್ಟುವದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ತೋಯಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದರೆ ಆದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತೋಯಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ನೋವಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಅರಿವೆಯಕಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾಗ ಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದು ಇಷ್ಟವೆಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಆಗುವ



ಆಕೃತಿ ೫೯ (ಪುಟ ೧೩೦)—ಮಾನವನ ಹಾಗೂ ಮಾನವಾಕಾರದ
ಕಪಿಗಳ ಮಿದುಳುಗಳು

ಅ. 'ಚಿಂಪ್ಯಾಂಜಿ'ಯ ಮಿದುಳು

ಬ. 'ಓರ್ಯಾಂಗೋಟ್ಯಾಂಗ್'ದ ಮಿದುಳು

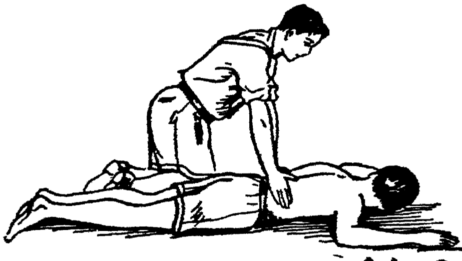
ಕ. ಮಾನವನ ಮಿದುಳು

೧ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು

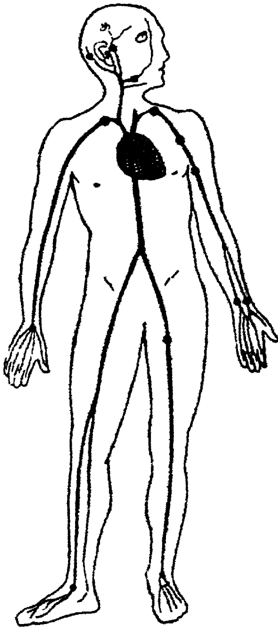
೨ ಅಗ್ರಭಾಗವು

೩ ಹಿಂಭಾಗವು

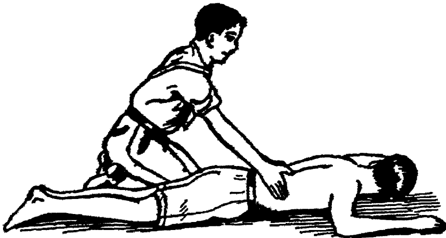
೪. ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗವು



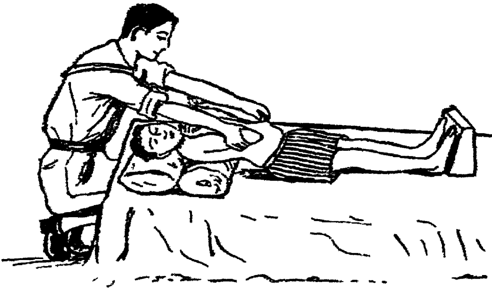
ಆಕೃತಿ ೬೦. (ಪುಟ ೧೪೪) ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪದ್ಧತಿ.



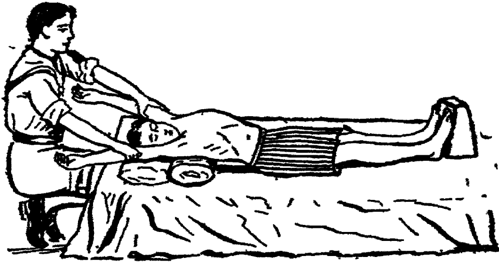
ಆಕೃತಿ ೫೯ (ಪುಟ ೧೩೪) ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಸ್ಥಾನಗಳು



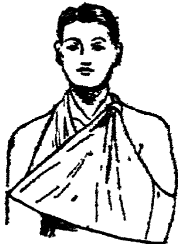
ಆಕೃತಿ ೬೦ ಅ. (ಪುಟ ೧೪೪.)—ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪದ್ಧತಿ.



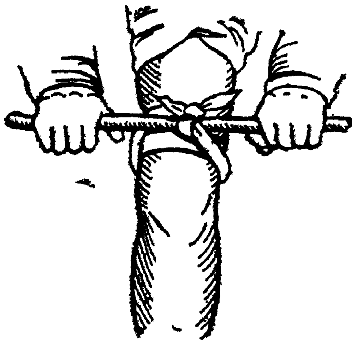
ಆಕೃತಿ ೬೭ (ಅ) (ಪುಟ೧೪೪) ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪದ್ಧತಿ



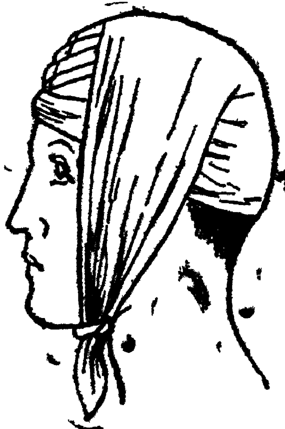
ಆಕೃತಿ ೬೧(ಬ)ಪುಟ೧೪೪—ಕೃತ್ರಿಮಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪದ್ಧತಿ.



ಆಕೃತಿ ೬೨ (ಪುಟ೧೫೬)—ಜೋಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಗೈಯನ್ನುಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವದು.



ಆಕೃತಿ ೬೩— ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿಮಾಡುವದು.



ಆಕೃತಿ ೬೨ ಪುಟ ೧೫೪ ತಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು

ಉಪಶಮನದಿಂದಲೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು.

ಮರುದಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ವಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ಬಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ನೆಟ್ಟಗೆ ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು ಕಾಲಿನ ಹರಡವು ವಳಿದಾಗ ತೀವ್ರ ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದು ಕಠಿಣ ರೋಗಿಯು ಸದಾ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಗ ಣವು ತೀವ್ರ ಆಗುವದು.

ಕೀಲುತಪ್ಪುವದು.— ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳು ಕೀಲದಿಂದ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಒಂದರಿಂದೊಂದು ಬೇರೆಯಾಗುವವು ಇದರಿಂದ ಸಂದಿನ ರೂಪವೇ ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು ಹಾಗೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆದೋರುವವು.

ಉಪಾಯ — ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೇರೆಯಾದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಎಳೆದು ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಕೀಲದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಜಾಣತನವೂ ಧೈರ್ಯವೂ ಬೇಕಾಗುವದು ಆದರೆ ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ತಿರುಗಿ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನೋವುಬಾವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗುಣವುಪೂರ್ಣವಾಗುವದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಗುವದೋ ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರಗುಣವಾಗುವದು ಆದರೆ ನೋವು ಬಹಳವಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಜನರಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆಗ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೀವ್ರನಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಅಥವಾ ಎಲುವು ಮುರಿಯುವದು

ಎತ್ತರದ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಜಡವಾದ ವಸ್ತುವು ಎಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಿಂದ ಎಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದರೆ ಎಲುವು ಮುರಿಯುವದು, ಸಣ್ಣ

ಮಕ್ಕ-ಕ್ಷಿಯ ಊ ವ ದ ಕರಕ್ಷಿಯ ಊ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಗ್ಗಿ
ದರ ಕಷ ಎಲುವು ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವವುಂಟಾಗುವದು. ಎಲುವು
ಸಡುವೆ ಮುರಿದು ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗದಿದ್ದರೆ
ಅದಕ್ಕೆ ಸಾದಾ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಎಲುವು ಮುರಿಯುವದ
ಲ್ಲದೆ ಅದರ ಒಂದು ತುದಿಯು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ
ಸಮಿಶ್ರ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕೆಲವುಸಾರೆ ಎಲುವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ
ಮುರಿಯದೆ ಕೇವಲ ಮಣಿದಿರುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪೂರ್ಣ ಅಸ್ಥಿಭಂಗ
ವೆಂಬ ಹೆಸರು. ಸಣ್ಣವ ಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಆಗುವದು. ಹೆಚ್ಚು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಘಾತದಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಮುರಿದು ಅನೇಕ ತುಂಡುಗಳಾಗ
ಬಹುದು.

ಅಸ್ಥಿಭಂಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಎಲುವು ಮುರಿದದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ
ಎಂಬ ಕ್ತಿ ದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಪಘಾತವು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸಿತೆಂಬದನ್ನು
ತಿಳಿದ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಯನ್ನು ತಗದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
ನೋವು, ಬಾವು, ಅವಯವಗಳನ್ನು ಅಲ ಗಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರುವದು,
ಅವಯ ವಗಳ ರೂಪವೇ ಬದಲಾಗಿರುವದು — ಇವು ಅಸ್ಥಿಭಂಗದ ಲಕ್ಷಣ
ಗಳು, ಅದರ ಅತಿಶಯ ಬಾವು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮುರಿದ ಎಲುವು
ಬಹಳ ಆಳಗ ಇದ್ದಾಗ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ
ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ಥಿಭಂಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ —ಮುರಿದ ಎಲುವಿನ ಭಾಗಗಳು
ಮೊದಲಿನಂತೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡುವಂತೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಜಗ್ಗಬೇಕು.
ಆ ಭಾಗಗಳು ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಕೂಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ
ಉಳಿಯುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಫಳಿಗ
ಳಿಗೂ ಮುರಿದ ಎಲುವಿಗೂ ನಡುವೆ ಮೆತ್ತನ್ನ ಅರಿವೆಯ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ
ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಫಳಿಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಿದರಿನ ತುಂಡು
ಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಸವರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು
ಕಟ್ಟುವಾಗ ಗಾಯದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ಸಾವಧಾನದಿಂದ

ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾದಾ ಅಸ್ಥಿ ಭಂಗವು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವದು.

ಎಲುವು ಮುರಿದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗವು ನೆಟ್ಟಗ ಮಾಡುವ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಆರಂಭಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮುರಿದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ನಿಸರ್ಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವದು.

ಅಸ್ಥಿಭಂಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯ ಬಾವು ಆಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ಅಂತಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೇಲೆ ರಕ್ತವು ಬಹಳ ಮುಂಜುಗಟ್ಟಿದರೆ, ಮುರಿದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಲು ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಮೊದಲು ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟರಿನಿಂದ ಬಾವನ್ನೂ ಉರಿಯನ್ನೂ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮುರಿದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಅಸ್ಥಿಭಂಗವು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹವೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಜಂತುಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬೋರಿಕ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಸಲೀನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಲಮನ್ನು ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಹೊರಗೆ ಹಾಯ್ದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಜಂತುಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧದಿಂದ ತೊಳೆದು ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವದು ಕ್ಷೇಮಕರವು.

ಎಲುವುಗಳು ಮುರಿದಾಗ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಅಂದರೆ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನೂ ಜೋಳಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫಳಿಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕೃತಿಯ ಅನುಕರಣ ಹಾಗೂ ರೂಢಿಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಇದರೆ

ಇಷ್ಟರಿಂದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಗಳೂ ತಿಳಿಯಲಾರವೆಂಬದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು

೩. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು

ಇಂಥ ಗಾಯಗಳು ಬೆಂಕಿಯಿಂದಲೂ, ಕುದಿಯುವ ನೀರು, ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರವಾಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ, ಆಗುವವು ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಸುಟ್ಟ ಸ್ಥಳದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನೂ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಆಯ ಕಟ್ಟನ್ನೂ ಸುಡುವಿಕೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಸಿದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಆದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಬಹಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆವರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟು ಅಪಾಯಕರವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಮೋರೆ, ತಲೆ, ಬೆನ್ನು ಮುಂತಾದ ಆಯ ಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಆದ ಸುಡುವಿಕೆಯ ಗಾಯಗಳು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾಗುವವು

ಸುಡುವಿಕೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು ಮೊದಲನೇ ತರಗತಿಯ ಸುಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಬರಿ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಚರ್ಮವು ಪೂರಾ ಸುಟ್ಟು ಒಳಗಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಝಳ ತಾಕಿರುತ್ತದೆ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಚರ್ಮವೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಝಳವು ಇನ್ನೂ ಒಳಗೆ ಇಳಿದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಅವಯವವೇ ಬಹುಶಃ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ

ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ, ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾವರಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುವದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೋರೆಯು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ಪೇಯವನ್ನು (ಚಹಾ, ಅಥವಾ ಕಾಫಿ) ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು ರೋಗಿಯ

ಉಷ್ಣಮಾನವೂ ನಾಡಿಯೂ ಸರಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನು ಸರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಉಪಶಮನದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಹವೆಯು ತಗಲಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವೂ ಉರಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವವು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಪಾಲು ಸುಣ್ಣದ ನೀರು ಕೂಡಿಸಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಿವೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಂಥ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪೂರಾ ತೋಯಿಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರಳೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಮೇಲೆ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮರುದಿವಸ ಈ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಬೋರಿಕ್–ಮುಲಮನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಸುಡುವಿಕೆಯು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಬಹಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾವರಿಸಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವು ಅತ್ಯ ಗತ್ಯವಾದದ್ದು ಇಂಥ ಅಪಘಾತಗಳು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರಪ್ರಾಯ ವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವದಕ್ಕೆ ನಾವು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕು

ಸುಡುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು— ಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಹತ್ತಿದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಎಂದೂ ಓಡಬಾ ರದು ಕೂಡಲೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಕಂಬಳಿ, ರಗ್ಗು ಜಮಖಾನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬೆಂಕಿಹತ್ತಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಅಂದರೆ ಹವೆಯು ಸಿಗದೆ ಉರಿಯು ನಂದಿಹೋಗುವದು

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಹತ್ತರ ಹೋಗಗೊಡಬಾರದು. ಬೈಲಲ್ಲಿ ಕೂತು ಬೆಂಕೀ ಕಾಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅರಿವೆಗೆ ಬೆಂಕಿಹತ್ತುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಾಡುವಷ್ಟು ಸಡಿಲಾಗಿ ಅಥವಾ ಚುಂಗುಳ್ಳವಾಗಿ ಇರಕೂಡದು. ವಿಶೇಷತಃ ಬೆಂಕಿಯಹತ್ತರ ಅಥವಾ

ಸ್ಟೋವಿನ ಹತ್ತಿರ ನಾವು ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಧರಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಸ್ಟೋವ್ಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಗುಲತ್ತವಂಬ ಸಂಗತಿಯು ಸದ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಇವುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಪ್ರಸ್ಥಿಯನ್ನು ಕೊಡತ್ತದ ಇದರಂತೆ ಕುದಿಯುವ ತುಪ್ಪ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹತ್ತಿರ ಎಂದೂ ಬರಗೊಡಬಾರದು

೪. ಹುಳಗಳ ಕಡಿತಗಳು

ಜೇನುನೊಣ, ಕಣ್ಣುಜೀರಿಗೆ ಹುಳ, ಚೇಳು ಮೊದಲಾದ ಹುಳಗಳು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ಅಷ್ಟೊಂದು ನೋವಾಗದಿದ್ದರೂ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊಡೆಯುಹತ್ತುತ್ತವೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಕಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರುಪುಬಂದು ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದ ಕಡಿತವು ಎಲುವಿನ ಸಂದಿನ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದರೆ ಆ ಸಂದು ಸೆಟೆದು ನಿಲ್ಲುವದು ಬಹಳ ಹುಳಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಕ್ತಿಪಾತವಾದಂತಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಘಾತವಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮರಣವೂ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು

ಎಲ್ಲ ಹುಳಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಅಸೆಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯು ಇದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಲಿಂಬೀ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು ಕಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕ ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡಿಯ ರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಹುಣಸೇಪಕ್ಕವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವದೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು

೫. ಹಾವಿನ ಕಡಿತವು

ಎಲ್ಲಹಾವುಗಳು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಕೆಲವುಮಾತ್ರ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರಹಾವು ಹಾಗೂ ವಿಷಸರ್ಪ(Viper) ಇವು ಬಹಳ ಭಯಂಕರವಾದವು ವಿಷವಿಲ್ಲದ ಹಾವುಗಳು ಕಡಿದರೆ ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯಾವದೇ ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಎಂಥದೆಂಬುದು ಕೂಡಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾವಿನ ಕಡಿತದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಜೀವದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿರಾಶನಾಗು

ಮರು ದಿವಸ ಸಾಧಾರಣ ಸಂಜೆಯ ಐದು ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಂಗಪುರದ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರೊಂದು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಡ್ರೈವರನಿಗೆ ಥಕ್ಕನೆ ಯಾರೋ ಬಿಗಿಲು ಮಾಡಿದಂತೆ ಕೇಳಿಸಿತು ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಕಾರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಯುವಕನು ಬಂದು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳಾಡುವ ಅವಶ್ಯ ಕತೆಯಿರುವುದು ಆದುದರಿಂದ ನೀನು ಈಗಲೇ ನನ್ನೊಡನೆ ಬರಬೇಕಾ ಗಿದೆ, ಎಂದನು ಆಗ ಡ್ರೈವರನು ಕಂಪಿತ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಈಗ ನನಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ ಈ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಈಗ ಒಂದು ಮದುವೆಗೋಸ್ಕರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಗೆ ತಲಪಿಸಲಿರುವುದು ನಾಳೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಲಿರುವೆನು, ಎಂದನು

ಯುವಕ— ಆಗಬಹದು ಆದಷ್ಟು ಜರೂರಾಗಿ ಬರತಕ್ಕದು ತಪ್ಪಿದರೆ ನಿನ್ನ ಅವಸ್ಥೆ ಶೋಚನೀಯವಾದೀತು

ಕಾರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದೊಡನೆ ಯುವಕ— ಶ್ಯಾಮರಾಯರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟುಬಂದು ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಾಹಾರ ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತಾ ಮನೆಯತ್ತ ಹೊರಟುಹೋದರು

ರಾತ್ರೆಯ ಊಟವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ಯಾಮರಾಯರು ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಕು ಪೋಷಾಕನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಮುದುಕ ನಂತೆ ವೇಷ ಪಲ್ಲಟಮಾಡಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದರು

ಅವರು ಸೀದಾ ಮೈನ ರೋಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಬೀದಿಯ ಒಳಹೊಕ್ಕರು ಸಾಧಾರಣ ಒಂದು ಮೈಲು ಮುಂದೆ ಹೋದರೂ ಮನುಷ್ಯರ ಸುಳಿವಾಗಲೀ, ದೀಪದ ಬೆಳಕಾಗಲೀ ತೋರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಕಟ್ಟ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಮುರುಕು ಗುಡಿಸಲಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ದೀಪವಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂತು ಅದರೊಳಗೆ ಇಬ್ಬರುಹೆಂಗಸರ ಸ್ವರ, ಕೇಳ ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಶ್ಯಾಮರಾಯರು ಬಂದು ಕಿಟಿಕಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೂ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇದ್ದರು

ಮುದುಕಿ— ಯಾವಾಗ ಬರುವನೋ ಏನೋ ?

ಯುವತಿ – ಇಷ್ಟರ ತನಕ ಒಂದು ಪತ್ರವಾದರೂ ಬರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ! ಬರೆಯುವನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು

(೫) ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ಯಾವ ಬಾಧೆಯೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದ ನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ವಿಷವು ಔಷಧದಿಂದ ನಾಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟು ಸಡಿಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ ವಿಷಬಾಧೆಯು ಮೇಲೆ ಪಸರಿಸುವಂತೆ ಕಂಡರೆ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸಬಾರದು.

(೬) ಒಂದುವೇಳೆ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಆಕೃತಿ ೬೦ ೬೧) ರೋಗಿಯ ತಲೆಯೂ ಹೆಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಿರಿಯಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಯ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಡಚಿ ಒತ್ತಬೇಕು ಅಂದರೆ ಹವೆಯು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಆಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸಾವಕಾಶ ವಾಗಿ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು ಅಂದರೆ ಎದೆಯ ಒಳಭಾಗವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹವೆಯು ಒಳಸೇರುವದು ರೋಗಿಯ ಮೈ ಬಿರುಸಾಗಿ ಅವನು ಮೃತನಾದನೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ವರಗೆ ಈ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ನಿಂತಂತಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಕೃತಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಮದಿಂದ ಜೀವವು ಪುನಃ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವು ಮಂದ ವಾದಾಗ ಈ ಕ್ರಮವು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯವಾದದ್ದು

ಹಾವುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮೈಮೇಲೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಏರಿಬಂದು ಕಡಿಯುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮನುಷ್ಯನು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡವಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ, ಅವು ಕಡಿಯುವದುಂಟು ಹಾವು ಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಸಪ್ಪಳಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಓಡಿಹೋಗುವವು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳ ಸುಳಿದಾಟವು ಬಹಳ ಆಗ ಹಾವುಗಳಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುತ್ತ ನಡೆದರೆ ಅವು ಹೆದರಿ ಓಡಿಹೋಗುವವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ದೀಪ

ವಿಲ್ಲದೆ ಅಡ್ಡಾಡಿದರೆ, ಹಾವುಗಳನ್ನು ತುಳಿದು ಅವುಗಳಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೀಪವಿಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಅಡ್ಡಾಡಬಾರದು. ಹಾವು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿದಾಡುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗದೆ ಮಂಚದ ಅಥವಾ ಹೊರಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ಸರ್ಪಬಾಧೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ಹಾವುಗಳ ಕಡಿತವು ಅಷ್ಟೇನೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭಯಂಕರ ಚಿಹ್ನಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಮಂದಾಗುವನು. ಅವನಿಗೆ ಭೋಳೆ ಬರುವದು. ಕೆಲವು ಸಾರೆ ಅವನ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು. ಕೆಲವು ಸಾರೆ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ತೋರದಿದ್ದರೂ ನಾಡಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ನಿಂತು ಬಿಡಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬುರುಗು ಒರುವದು. ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಯು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟನಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವಶನಾಗುವನು.

ಸರ್ಪಗಳ ಕಡಿತವು ತೀವ್ರದೃಷ್ಟಿಯೀ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕರೆಯಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವವರೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತವು

ನಾಯಿಗಳು ಕಡಿದು ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು. ಆಗ ಗಾಯುವನ್ನು ತೊಳೆದು ಆಯೊಡಿನ್ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಪಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಚ್ಚಿದ ನಾಯಿಯು ಹುಚ್ಚನಾಯಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜಲಭಯರೋಗವು (Hydrophobia) ತಗಲಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿಯುಂಟು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಮೀಪದ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಕಳಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಡಿದ ಗಾಯುವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ

ತೊಳೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಟಿಂಕ್ಚರ ಅಯಡಿನ್ ತುಂಬಬೇಕು ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಪ್ಪಳಿನ್ನ ಕಂಪಗೆ ಕಾಸಿ ಆ ಗಾಯವನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಹುಚ್ಚ ನಾಯಿಯು ಕಡಿತವೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಂಥ ಉಗ್ರ ಉಪಾಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಹುಚ್ಚನಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು

(೧) ನಾಯಿಯು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವದು

(೨) ಧ್ವನಿಯು ಗೊಗ್ಗರವಾಗುವದು

(೩) ನಾಯಿಯು ಒಂದೇ ಸವನ ಓಡುತ್ತಿರುವದು

(೪) ಅದು ಒಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಹಿಂಗಾಲುಗಳೂ ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯೂ ಆ ಮೇಲೆ ಇತರಭಾಗಗಳೂ ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವು

ವನ್ಯಪಶುಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಏನೇ ಆದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತಮೇಲೆ ಗಾಯವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಆಯೊಡಿನ್ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು ಗಾಯದಿಂದ ಬಹಳ ಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನ (ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ಯಾತರಿಂದ ಹಿತವೆನಿಸುವದೋ ಕೇಳಿಕೊಂಡು) ಇಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಇಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು

ಗಾಯವು ಆಳದ ವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮುಂಚೆ ಅವನಿಗೆ ಭಯದ ಆಘಾತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮೈಯನ್ನೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಬೇಕು ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು ಅಭಯವುಂಟಾಗುವಂತೆ ಅವನ ಸಂಗಡ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಅದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು ಈ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಗಾಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವವು

೭. ವಿಷಬಾಧೆಯು

ವಿಷಬಾಧೆಯು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಎಸಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಮೊದಲಾದ ಆಮ್ಲಗಳು ಸುಣ್ಣ, ಪಾಶಿಂಗಸೋಡಾ ಮೊದಲಾದ ಕ್ಷಾರಗಳು, ಆಯೊಡಿನ್ ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಅಫು, ಇಲಿಪಾಷಾಣ, ಕಣಗಿಲಬೀಜ ಮದುಗುಣಕೀಬೀಜ, ತಂಬಾಕು ಮೊದಲಾದ ವಿಷಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವದರಿಂದ ವಿಷಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತದೆ ವಿಷವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಕೂಡಲೇ ಉರಿಯೂ ಕಸಿವಿಸಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವವು ವಿಷವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮಂದವಾಗುವದು. ನಾಡಿಯು ಇಳಿಯ ಹತ್ತುವದು ನರಗಳೂ, ಮಿದುಳೂ, ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವು ತಪ್ಪುವದು ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವದು. ವಿಷಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಯಿಸುವದು ಒಳ್ಳೇದು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವವರೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು —

(೧) ವಿಷವು ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು.

(೨) ಉಳಿದ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು —

ಒಂದು ಕಪ್ಪುನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲೆ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವದು. ಅಥವಾ ಒಂದುಕಪ್ಪುನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಣೆ ತೂಕ ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವದು

ಅಥವಾ ಒಂದು ನವಟಾಕು ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಆಣೆತೂಕ ಪಟಿಕದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಸುವದು

(೩) ಯಾವದಾದರೊಂದು ವಾಂತಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಗಂಟಲದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಹಾಕಿಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ವಿಷವೆಲ್ಲ ಕಾರಿಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ವಾಂತಿಯ ಪೇಯವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

(೪) ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ವಾಂತಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಅವರ ಬದಲಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀಕರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪಥಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣ —ಆಮ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ತಿನ್ನುವಸೋಡಾ, ಹಿಟ್ಟು, ಸುಣ್ಣ, ಬಾರಸೋಪು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದಾದರೊಂದನ್ನು ನಿರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕ್ಷಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ನಿಂಬೀಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಆ ಮೇಲೆ ತತ್ತಿಯ ಬೀಳೀ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು- ಆನಂತರ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನು ಕುಡಿಸಬೇಕು

(೫) ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ವಿಷಗಳು ಯಾವದೇಕಾರಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು

ವಿಷ	ಉಪಾಯ
೧. ಆರ್ಸನಿಕ್	ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ ತತ್ತಿಯ ಬಿಳಿಭಾಗ+ ಹಾಲು
೨ ಆಯೋಡಿನ್	ನೀರಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಸೀಯಾದ ಹಿಟ್ಟುಆಮೇಲೆ ವಾಂತಿಯ ಆಮೇಲೆ ಔಷಧ ತತ್ತಿಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹಾಲು
೩ ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್	ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ. ಆಮೇಲೆ ತತ್ತಿಯ ಬಿಳಿಭಾಗ +ಹಾಲು
೪ ಇಲಿಪಾಷಾಣ	ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ ಪೋಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ (೩ ಗುಂಜಿ) ನೀರು
೫ ಅಫು	ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್(೬ ಗುಂಜಿ) + ನೀರು

೬ ತಂಬಾಕ — ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ ಎರಡು ಕಪ್ಪು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಚಹ

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಔಷಧೋಪಚಾರವಾದ ವೇಲೆ ವಿಷವು ಕರುಳಿಗೆ ಇಳಿಯಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೆರಡ ಸಾರೆ ಬಸ್ತಿ ಶೋಧನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಚ್ಚಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವದಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು

೮. ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವದರಿಂದ ಉಸುರುಗಟ್ಟುವದು

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಉಸುರುಗಟ್ಟಿದವನನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಂದ ಕೂಡಲೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಡಮಾಡದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೧) ಅವನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿದ ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು

(೨) ಎದೆಯ ಹಾಗೂ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು

(೩) ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಅದರೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಇಡಬೇಕು

(೪) ಅವನ ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅರಿವೆಯ ಗಂಟನ್ನು ಇಡಬೇಕು

(೫) ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಬೆನ್ನನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು

(೬) ಆಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ

ವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು (ಆಕೃತಿ ೬೦) ಇದು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೬ ರಿಂದ ೧೬ ಸಾರ ನಡೆಯಬೇಕು

(೭) ಅವನು ಮೊದಲಿನಂತ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ವರೆಗೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ನಡೆಯಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತಾಸು ಸಹ ಹತ್ತಬಹುದು

(೮) ಈ ಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಅವನ ಮೈಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಒರಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾಸಬೇಕು

(೯) ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಕಾಸಿಯನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು

(೧೦) ಮುಳುಗಿದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ೪೮ ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಚ್ಚಿ ಮಲಗಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಫುಪ್ಫುಸ ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವಂತೆ ಅವನನ್ನು ಉಪಚರಿಸಬೇಕು

೯. ಮೂರ್ಛೆ

ಮೂರ್ಛೆ ಅಥವಾ ಘೋಳಿಯೆಂದರೆ— ಮೈಮೇಲಿನ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವದು ಇದರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಕೊರತೆಯಾಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಉದಾ— ಹೃದಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬೇನೆಯಿಂದುಂಟಾದ ಇಡೀ ದೇಹದ ಅಶಕ್ತತೆ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾದ ನೋವು, ಭಯದ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಅತಿರೇಕ, ರಕ್ತಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದವು ಭಯಂಕರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ಸಹ ಘೋಳಿ ಬರಬಹುದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನೋಟವು ಸಹ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜನರ ಸಂದಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ,

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಬರಬಹುದು ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ಉಸುರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹುತರವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು ನಾಡಿಯು ಬಹಳ ಮಂದವಾಗಬಹುದು

ಉಪಾಯ — (೧) ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನ ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಾಗುವಂತೆಯೂ, ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಾಗುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಅವನ ಮೈಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ತಂಪು ಹವೆಯು ತಗಲುವಂತೆ ಗಾಳಿಹಾಕಬೇಕು

(೩) ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೋರೆ, ತಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು ಉಳ್ಳೆಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಬೇಕು

(೪) ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವೂ ಉಸಿರೂ ಬರದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು (ಆಕೃತಿ ೬೦)

ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನು ಮೇಲ್ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಮೋರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಉಪಚಾರಕನು ರೋಗಿಯ ಟೊಂಕದ ಹತ್ತರ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವನ ಕೆಳಗಿನ ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತನ್ನ ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒತ್ತಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆ ರೋಗಿಯ ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗಿರುವ ಹವೆಯು ಹೊರಗೆ ದೂಡಲ್ಪಡುವದು ಆಮೇಲೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೨-೧೫ ಸಾರೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು ಉಸಿರು ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರಂಭಿಸುವ ವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ವೇಳೆ ಹತ್ತಬಹುದು

(೫) ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮವು ನಡೆದಾಗ ರೋಗಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು

(೬) ಉಸಿರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲವು

ಕಾಲ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಆವಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಕಾಫಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಡಬೇಕು

೧೧ ಉನ್ಮಾದ (Hysteria)

ಇದೊಂದು ನರಗಳ ರೋಗವು ಇದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಗಲುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಾವನಾಪರವಶನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವನು ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪುವದೂ, ತಲೆ, ಕೈ, ಕಾಲು ಕುಣಿಸುವದೂ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗಿಯು ಯಾವದೊಂದು ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದೇಸವನೆ ಅಳುವಳು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಸವನೆ ನಗುವಳು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಉಸುರು ಗಟ್ಟಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಳು ಆಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ತಲೆ, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಕಡೆಗೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುವಳು ಕೆಲವು ಸಾರೆ ರೋಗಿಯು ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿ ಮೈಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಎಷ್ಟೋಕಾಲ ಬಿದ್ದಿರುವಳು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡಿಗಳನ್ನೂ ಎವೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವಳು.

ಉಪಾಯ — ರೋಗಿಯ ಸಂಗಡ ಮೃದುವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಆದರೆ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಕಠೋರತನವನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯು ಬಾರದು ರೋಗಿಗೆ ಏನೂ ಜಡ್ಡು ಇಲ್ಲ ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಅವಳ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಆಗಿಂದಾಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರು ನುಡಿಯಬೇಕು ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದಾಗ ಮೋರೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂಬಿಗೆಗಟ್ಲೆ ನೀರು ಉಗ್ಗಬೇಕು

ಉನ್ಮಾದದ ಮೂಲಕಾರಣಗಳು ಎಷ್ಟೋಸಾರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಈ ಜೀನೆಗೆ ಮಾನಸೋಪಚಾರವೇ ಹೆಚ್ಚುಗುಣಕಾರಿಯಾಗುವದು ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಋತುಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು

ಮಿತಾಹಾರ, ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಿಯ ಜನರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯುವದು, ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯಾನುಕೂಲವಾದ ಜೀವನದಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಬಾಧೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ವಾಗಬಹುದು.

೧೧ ಅಪಸ್ಮಾರ (ಮೂರ್ಛೆರೋಗ)

ಮೂಲರೋಗವೂ ನರಗಳ ರೋಗವು ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಥಕ್ಕನೆ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿ ಬೀಳುವನು ಕೈಕಾಲು ಕಣಿಸುವನು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವನು ಕಣ್ಣುಗೊಂಬೆಯು ತೆರೆದು ದೃಷ್ಟಿಯು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುವದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರುವದು ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರುವವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನವಾಗುವದು ಈ ಬವಣೆಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು ಕೈಕಾಲು ಕುಣಿಸುವದು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ರೋಗಿಯು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟನಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲ ಬಿದ್ದುಬಿಡುವನು

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯಗಳು — (೧) ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನು ಮೂರ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ಅಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಯಬೇಕು ಅವನು ಹಲ್ಲು ಗಟಗರಿಸುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯು ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕು ನುಗ್ಗಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅರಿವೆಯ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

(೨) ರೋಗಿಯ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಅವನ ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

(೩) ರೋಗಿಯ ಮೈಯೂ ಅರಿವೆಗಳೂ ಅವನ ಬಾಯೊಳಗಿನ ಬುರುಗಿನಿಂದಲೂ, ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಹೊಲಸಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ಬಂದ ವೇಳೆ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು

ಮಲರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

(೧) ರೋಗಿಯು ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗದಂತೆ ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ, ಹೀಗೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಬಾಯಿಯೂ ಮೂಗು ಅವನ ವೈಬುಡದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಅವನಿಗೆ ಉಸುರುಗಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿರುವದು

(೨) ರೋಗಿಯು ಒಬ್ಬನೇ ಕೆರೆ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಅವನು ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಯುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು.

(೩) ಈ ರೋಗಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯು ಹತ್ತರ ಕೂಡ್ರಕೊಡಬಾರದು ಯಾಕಂದರೆ ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಅವನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

(೪) ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಟಗಳಿಂದ ಮಲರೋಗವು ಉಂಟು ಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ತಜ್ಞರ ಮತವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿತ ವಾದ ಹಾಗೂ ಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸ ಬೇಕು ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಖಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಕೂಡದು ಶರೆ ಕುಡಿಯುವದು, ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವದು, ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನೂ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುವದು, ಮುಂತಾದ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು ನಿಯಮದಿಂದಲೂ ಮಿತಿಯಿಂದಲೂ ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು

೧೨ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು

ಗಾಯ, ನೋವು, ಕುರುವು, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾದ ಭಾಗ ಮೊದ ಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಔಷಧದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ತೊಯ್ದ ಅರಿವೆಯ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸುತ್ತಲೂ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ

ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬೇಕಾದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಮನೆಯ ಲ್ಲಿಯ ಬಿಳಿದಾದ ಹಳೇ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಲಸುಗಳು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವಂತೆ ಒಗೆದು ಶುಚಿ ಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂಥ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿ ಸಲು ಬರುವದು. ಗಾಯವಾದ ಅವಯವದ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಕಟ್ಟಿನ ಅಗಲಳತೆಯನ್ನೂ ಉದ್ದಳತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ ಗುವದು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ೧" ಕೈಕಾಲುಗಳ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ೨' ರಿಂದ ೩", ಥಡಕ್ಕೆ ೪" ರಿಂದ ೬" ಅಗಲವಾದ ಅರಿವೆಯು ಬೇಕು ಗದ್ದಕ್ಕೆ ಸಹ ೬" ಅಗಲ ಅರಿವೆ ಬೇಕಾಗುವದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ಕಟ್ಟಿಗೆ ೫ ಗಜ (ಅಂದರೆ ೧೦ ಮೊಳ) ಉದ್ದವಾದ ಅರಿವೆ ಬೇಕು

ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಗಾಯದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ರೂಪವಾಗಿ ಹರಿದು ಬಿಗಿಯಾಗಿಯೂ ಸಮನಾಗಿಯೂ ಸುತ್ತಿಡಬೇಕು ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಸುತ್ತಿದ ಅರಿವೆ ಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತ ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಗಾಯಕ್ಕೂ ಅದರ ಒಳಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಬಿಗಿತವು ಆಗಕೂಡದು ರುಧಿರಾಭಿಸರಣಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ಗಾಯವು ಹೆಚ್ಚು ನೋಯಹತ್ತಿದರೆ ಕಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯ ಬೇಕು ಕಟ್ಟು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ಹರಿದು ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು, ಅಥವಾ ಸೇಫಟಿ ಪಿನ್ನುಗಳಿಂದ ತುದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಬಹುದು.

ಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ —

(೧) ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು (Roller bandage)
  (ಅ) ಸಾದಾ ನಾಗಮುರಿ (Simple spiral)
  (ಬ) ತಿರುವಿದ ನಾಗಮುರಿ (Reversed spiral)
(೨) ಇಂಗ್ಲೀಷ 8 ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟು.
(೩) ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿಯ ಕಟ್ಟು
(೪) ಇಂಗ್ಲೀಷ T ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟು

(೫) ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳ ಕಟ್ಟು(Four tailed bandage)

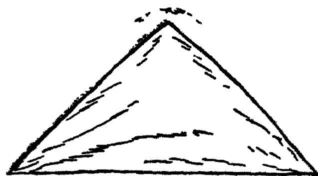
(೧) **ಸಾದಾ ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು** — ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು ಗಾಯದ ಭಾಗವು ಸಮನಾಗಿ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಸುತ್ತಿನ ೩ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಮುಂದಿನ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಿವರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ (ಆಕೃತಿ ೬೫)

(೨) **ತಿರುವಿದ ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು** — ಅವಯವದ ಅಗಲಳತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರ ಕಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. (ಆಕೃತಿ ೬೭)

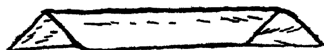
(೩) **ಇಂಗ್ಲೀಷ (8) ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟು** — ಎಲುವಿನ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೋನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುವದು (ಆಕೃತಿ ೬೮)

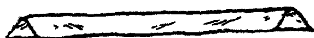
(೪) **ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿಯ ಕಟ್ಟು** — ಸುಮಾರು ೪೦" ಚಚ್ಚೌಕಾದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಡಿಚಿದರೆ ಒಂದು ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿ ಅರಿವೆಯಾಗುವದು ಇದರ ಕಾಟಕೋನ ಬಿಂದುವನ್ನು ತಳದ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಅರಿವೆಯ ಅಗಲಳತೆಯು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವದು ಹೀಗೆಯೇ ಮಡಿಚುತ್ತ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಗಲಳತೆಯ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಈ ಕಟ್ಟು ಜೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಸಾದಾಗಾಯಗಳ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರದ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಸುಲಭವೂ ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿರುವದು (ಆಕೃತಿ ೬೨–೬೪)

(೫) **T ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟು** — ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಕಟ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು ಇದು ಲ ಗೋಟಿಯನ್ನು ಉಡದಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ

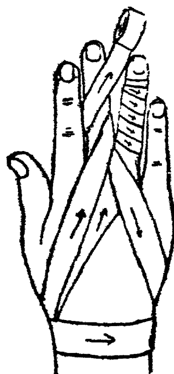




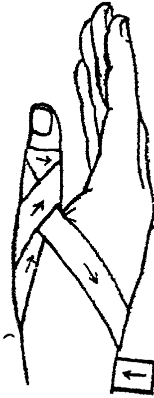




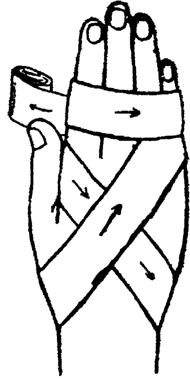
ಆಕೃತಿ ೬೪ (ಪುಟ ೧೫೬) ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿ ಅರಿವೆಯ ಕಟ್ಟುಗಳು.



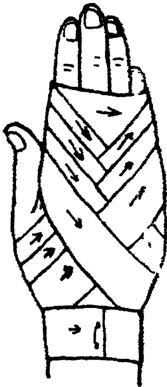
ಆಕೃತಿ (೬೫ ಪುಟ ೧೫೬) ಬೆರಳು ಕಟ್ಟುವದು

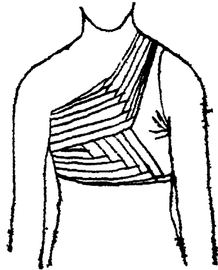


ಆಕೃತಿ ೬೬ (ಪುಟ ೧೫೬)
ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವದು



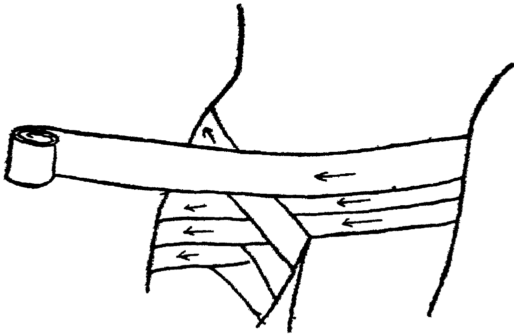
ಆಕೃತಿ (೬೬ ಅ) ಕೈಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು



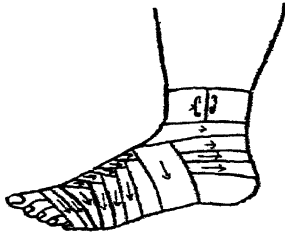


ಆಕೃತಿ ೬೮ (ಪುಟ ೧೫೬)
ಎದೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು. ತಿರುವಿದ
ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು.

ಆಕೃತಿ ೬೬ ಬ (ಪುಟ ೧೫೬) ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು.



ಆಕೃತಿ ೧೯ ತೊಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು.



ಆಕೃತಿ ೨೦ (ಪುಟ ೧೫೬) ಪಾದವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು



ಆಕೃತಿ ೨೧ (ಪುಟ ೧೫೬) ನಾಲ್ಕು ಶೀಳುಗಳ ಕಟ್ಟು



ಆಕೃತಿ. ೬೩ (ಪುಟ ೧೫೪) ತಲೆ
ಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು



ಆಕೃತಿ ೬೪ (ಪುಟ೧೬೪) ಉಷ್ಣ
ತಾಮಾಪಕ ಯಂತ್ರ

೧ ನಿರೋಗಿ ಮನುಷ್ಯನ
ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು



ಆಕೃತಿ ೬೧(ಅ) (ಪುಟ ೧೫೭)

ನಾಲ್ಕು ಶೀಳುಗಳಕಟ್ಟು—ಗದ್ದವನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು

೬ ನಾಲ್ಕು ಸೀಳುಗಳ ಕಟ್ಟು —(ಆಕೃತಿ –೬೧) ಗದ್ದದಗಾಯ ವನ್ನೂ ತಲೆಯ ಗಾಯವನ್ನೂ ಮೋರೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಾಯವನ್ನೂ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕಟ್ಟುಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬದನ್ನು ಆಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ(ಆಕೃತಿ ೬೫ ರಿಂದ) ಈ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಲಿತ ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಾರದು. ಈ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಲ್ಲವರು ಕಟ್ಟುವದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಾರೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಂತರ ಬಲ್ಲವರ ಸಮಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಕೃತಿಗಳ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಈ ವಿದ್ಯೆಯು ಕೃತಿಮೂಲವಾದದ್ದರಿಂದ ಕೃತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ರುಗ್ಣೋಪಚಾರವು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಬೇನೆಬಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಔಷಧವು ಅವಶ್ಯವೆಂಬದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾದಮಾತಾಗಿದೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ ರೋಗದ ನಿದಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು ಡಾಕ್ಟರರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸವು ಆದರೆ ಬೇನೆಯು ವಾಸಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೇವಲ ಔಷಧೋಪಚಾರವೊಂದೇ ಸಾಲದು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಬೇಕಾದಂತೆ – ಕಿಂಬಹುನಾ – ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ-ಬೇನೆಯವನ ಆರೈಕೆಯು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೂ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆರೈಕೆಯಾದರೆ ಪೂರ್ವದ ಆರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸಬಹುದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಬೇನೆಯವನು ಅಸಹಾಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು ಅವನು ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗದೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಬೇಕು ಅವನ ಆಹಾರವು ಅತಿ ಹಗುರಾಗಿರಬೇಕು ಅವನಿಗೆ ಚಳಿಯು ಬಡಿಯಕೂಡದು ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಹವೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಲಾರದು ಅವನ ಅಂಗಿ, ಅರಿವೆ, ಹಾಸಿಕೆ, ಹೊದಿಕೆ ಇವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರು ಮನಸ್ಸುಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸ್ವಚ್ಛಹವೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅರಿವೆ, ಹಗುರಾದ ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇವರು ಗಂಡಸರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ

ಹೆಂಗಸರಾಗಿರಬಹುದು, ಸಂಬಂಧಿಕರಿರಬಹುದು, ಪರಕೀಯರಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ರೋಗಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿದ್ದರ ಮಾತ್ರ ಆರೈಕೆಯ ಕೆಲಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇನೆಯವರ ಆರೈಕಗ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಉಪಚಾರಗಳ ಕೌಶಲ್ಯವೂ ಬೇಕಾಗತ್ತದೆ ಈ ವಿದ್ಯೆಗ ರ ಗ್ಣೋಪಚಾರ ವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಈಗ ವಿಚಾರಿಸುವಾ

೧ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ

ರೋಗಿಯು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜನರ ಗದ್ದಲ ವಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗಲಾರದು. ಅವನ ಕೋಣಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿಡಿಕಿಗಳಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಹವೆಯೂ ಬೆಳಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಡತ್ತಿರ ಬೇಕು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಮಂಚ ಅಥವಾ ಹೊರಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿ, ತೇವು ಧೂಳ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗವದ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನಗಳು ಇರುವದು ನೆಟ್ಟಗಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಅವನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವದು ಸಾಮಾನುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳು ಧೂಳಿಯೂ ಬಂದು ಸೇರವದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಟ್ಟು ಜಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದ ಸಾಮಾನು ಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯ ಕಿಡಿಕಿಗಳಿಗೆ ಪರದೆಗಳಿದ್ದರೆ ನೆಟ್ಟಗೆ, ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡ ತವನ್ನು ತಡೆಯಲನುಕೂಲವಾಗುವದು

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯನ್ನು ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಾರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಉಡುಗಿ ಕಸವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿ ಚಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಾರೆ ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಧೂಪಹಾಕಬೇಕು ಆದರಿಂದ ಹುಳಗಳ

ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ರೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವನ ಉಗುಳು, ಕಾರಿಕೆ, ಕಫ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೋಣೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುವದು. ಕಬ್ಬಿಣಬುಟ್ಟಿ, ಬಿದರಿನ ಮರಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನವಾದ ಕೂಡಲೆ ಹೊಲಸಿನ ಮೇಲೆ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕಕ್ಕಸದಲ್ಲಾಗಲಿ, ದೂರದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಚಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಹೊತ್ತು ಬಿಡುವದೂ, ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಚಲ್ಲಿ ಕೊಡುವದೂ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವು. ಇಂಥ ಹೊಲಸನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲ್ಲುವದಂತೂ ಘಾತುಕವಾದ ರೂಢಿಯು. ಯಾಕಂದರೆ ಅದರ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದಲೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಬರುವ ನೊಣಗಳಿಂದಲೂ ಬೇನೆಯು ಎಲ್ಲಕಡೆಗೂ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಚಾರಕನು (ಅಥವಾ ಉಪಚಾರಿಕೆಯು) ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕು.

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯ ಒಳಭಾಗವು ಶಾಂತವೂ ಶುಚಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಂತೆ, ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವೂ, ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನೂ ಇತರ ಯಾವದೇ ಹೊಲಸನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗ ಚಲ್ಲಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗಿ ದುರ್ಗಂಧವೂ ಹುಳಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿ ಅವು ರೋಗಿಗೆ ಬಾಧಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಒದರಾಡುವದೂ ಸದ್ದು ಮಾಡುವದೂ ನಡೆದರೆ, ಅದು ರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಿಗೂ ನರಗಳಿಗೂ (ಅಂದರೆ

ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ) ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ನಿಃಶಬ್ದತೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ

ರೋಗಿಯ ಭೆಟ್ಟಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಬರುವದೂ, ಅವನ ಸಂಗತ ಎಲ್ಲ ತರದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಟೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವದೂ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗಲಾರದು ಇದಲ್ಲದೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತ್ರಾಸವೂ ಆಗ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಂಗಡ ಯಾರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾತಾಡಬಾರದು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದಾಗಂತೂ ಅವನ ಕಡೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರಕರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾರೂ ಬರದೇ ಇರು ವದೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ರೋಗಿಯ ಸಂಗಡ ಮಾತಾಡದೆ, ಅವನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಉಪಚಾರಕರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಹಾಗೆಯೇ ಹೋಗುವದು ಒಳ್ಳೇ ಪದ್ಧತಿಯು ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತೀವ್ರ ಗುಣ ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು

೨ ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ಅವನ ವಸ್ತ್ರಪಾತ್ರಗಳೂ

ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯು ತೀವ್ರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಗಾದಿಯು ಬಹಳ ದಪ್ಪವಿರಕೂಡದು. ಗಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತೆಳ್ಳಗಾದ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು ತಲೆದಿಂಬಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ತೆಳ್ಳಗಾದ ಆವರಣವಿರಬೇಕು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಹಚ್ಚಡಗಳು ಎರಡು ಇರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಚಳಿಯು ಹತ್ತುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ಜಡವಿರಬಾರದು. ರೋಗಿಯ ಮೈಗೆ ತಗಲುವ ಎಲ್ಲ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿವಸಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದು ಒಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವು ನಡುವೇ ಹೊಲಸಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬದಲಿಸಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲಿನ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಅವು ಮೈಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಾರದು ರೋಗಿಯು ಬೆವರಿದ ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ಅವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ದಿವಸಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅವನ್ನು

ಬದಲಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಎಲ್ಲ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವನಾಬಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸದಿರುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಅವನಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ಎದಲಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಲಗಿಸಿ ಎರಡನೆಬದಿಗೆ ಮಾಸಿದ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಬೇಕು ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಶುಚಿಯಾದ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ಅರ್ಧಮಡಿಚಿ ಅವನ ಮೈ ಕೆಳಗೆ ಸರಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎರಡನೇ ಬದಿಗೆ ಮಲಗಿಸಿ ಮಾಸಿದ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಶುಚಿಯಾದ ಹಚ್ಚಡದ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಯಾವಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಬದಲಿಸುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ತ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೩. ರೋಗಿಯ ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಇತರಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು

ರೋಗಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು ಆಗ ಅವನ ಮೈಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಚಾಪಿಯನ್ನೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹಚ್ಚಡವನ್ನೂ ಹಾಸಬೇಕು ಅವನ ಮೈಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಒರಿಸುವ ಪಂಜೆಗಳನ್ನೂ ಸಾಬಾಣವನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನೂ ತಂದಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮೋರೆಯನ್ನೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನೂ ಒದ್ದೆಯಾದ ಪಂಜೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೂಡಲೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣ ಪಂಜೆಯಿಂದ ಒರಿಸಬೇಕು ಆ ಮೇಲೆ ಎದೆಯನ್ನೂ ಉದರವನ್ನು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಒರಿಸಬೇಕು ಒಂದು ಭಾಗದ ಸ್ನಾನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಒರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಕಡೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಗ್ಗಲಾಗುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ ಇಡಿ ಬೆನ್ನನ್ನೂ ತೊಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳ, ಟೊಂಕ, ತಿಗ, ತೊಡೆಯ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲಸಂದುಗಳು ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಸಂಚಯವಾಗುವದು

ಬಹಳ ಅದ್ದರಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದ ಅರಿವೆಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲಹೊಲಸನ್ನು ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಹ್ಯಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಬೋಳಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ.

ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕೂದಲು ಬಹಳ ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇನು ಸೇರುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಕೂದಲಲ್ಲಿ ಹೇನು ಸೇರಿದ್ದರೆ, ಸ್ನಾನಾನಂತರ, ಚಿಮಣೀ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿವಸ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುವದು. ಅಂದರೆ ಹೇನುಗಳೂ, ಅವುಗಳ ತತ್ತಿಗಳೂ ಸತ್ತು ಹೋಗುವವು

ರೋಗಿಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನವು ಹಿತಕರವೋ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಹಿತಕರವೋ ಎಂಬದನ್ನು ಅವನ ಜಡ್ಡಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಮೇಲಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಬಹಳ ಅಶಕ್ತನಾಗಿರುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ಆದರೆ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು

ರೋಗಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಜಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸವರಿ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಕಿಟ್ಟವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಹಲ್ಲುತಿಕ್ಕಲಿಕ್ಕೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸವರಲಿಕ್ಕೂ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಎಳೆಯ ಟೊಂಗೆಯನ್ನು ಕುಂಚದಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಣಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಳುಗುಳುಮಾಡಿ ಉಗುಳಲಿಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಏನಾದರೂ ತಿಂದಾಗ ಅಥವಾ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸಹ ಅವನು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಝುಳಝುಳ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಉಗುಳಲಿಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯ ವೈ

ಮೇಲೆ ಯಾವ ತರದ ಹೊಲಸೂ ಜಮೆಯಾಗದಂತೆ ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ದಿಂದಲೂ ಇತರ ಬಗೆಯ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಡುತ್ತ ಹೋದರ ಅವನ ಜಡ್ಡು ವಾಸಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ವಾಗುವದು

೪ ಘರ್ಷಣ ಅಥವಾ ತಿಕ್ಕುವದು

ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತಾಳಿಕೆ ಯಾಗುವಂತೆ ತಿಕ್ಕುವದು ಸಹ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವದು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಎದ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆನ್ನು, ತಲೆ, ಹಣೆಗಳನ್ನೂ ತಿಕ್ಕುವು ದರಿಂದ ರಧಿರಾಭಿಸರಣವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವದು ತಿಕ್ಕವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ನೋವಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟರ್ಪೆಂ ಟಾಯಿನ್, ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮುಂತಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದರೆ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ತಿಕ್ಕುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬಲವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯು ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೇದಾಗುವದು ಸ್ನಾನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿದರೆ, ಸ್ನಾನದಿಂದ ಉತ್ಸಾಹವು ಹೆಚ್ಚುವದು ಚಳಿಯೆನಿಸಿದಾಗ ಸ್ನಾನಾನಂತರ ಸಹ ಘರ್ಷಣವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬಹುದು

೫ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ–ನಾಡಿ–ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ

ರೋಗಿಯ ಜಡ್ಡಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅದು ಗುಣಮುಖ ವಾಗುತ್ತಿರುವದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಅವನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ, ನಾಡಿ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಇವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕಾಗುವದು

ಉಷ್ಣತಾಮಾನ — ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಷ್ಣತಾಮಾಪಕ ಯಂತ್ರವು ಬೇಕು (ಆಕೃತಿ ೭೪) ಇದು ಒಂದು ಕಾಜಿನ ಉದ್ದಕೊಳವೆಯಾಗಿದ್ದು ಕೊಳವೆಯ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾರಜವಿರುವದು ಪಾರಜಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ತಗಲಿದರೆ, ಅದು

ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರುವದು. ಕೊಳವೆಯ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ೯೦ ರಿಂದ ೧೧೦ರ ವರಗೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿರುವರು. ೯೦–೧೦೦–೧೦೫–೧೧೦ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ಭಾಗಗಳು ಅವರ ಮೇಲಿದ್ದು ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಆವೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವರು. ಆದರಿಂದ ೨/೧೦ ಅಂದರೆ .೨ ಅಂಶದ ವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು.

ನಿರೋಗಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೯೮.೪ ಅಂಶ ಇರುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನದಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಭೇದದಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ೧೦೦ಕ್ಕೆ ಏರಿದರೆ, ಜ್ವರದ ಆರಂಭವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ೧೦೪ ಮೀರಿದರೆ, ಜ್ವರವು ಗಂಡಾಂತರಪ್ರಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ೯೫° ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅದು ಸಹ ಅಪಾಯಕರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ರೋಗಿಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಜೋರಿನಿಂದ ಅಲಗಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪಾರಜವು ೯೫° ಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವದು. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮೈದೊಗಲಿಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಯಂತ್ರಗಳು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುವವು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ೨ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದರೆ, ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಯಥಾಸ್ಥಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ಯಂತ್ರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒರಸಿ ಇಡಬೇಕು.

ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುವದು. ವಿಷಮಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ದಿನಾಲು

ಏರಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ನೋಡಿ ಬರೆದಿಡಬೇಕು ಅಂದರ ರೋಗ ನಿದಾನಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವದು ಕನಿಷ್ಟ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ, ಅಂದರೆ ಮುಂಜಾನೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ ರಾತ್ರಿ (ಮಲಗುವ ವೇಳೆ) ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ವನ್ನು ನೋಡಿಡುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ

ನಾಡಿ:— ಹೃದಯವು ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆಂಬದನ್ನು ನಾಡಿಯು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮುವನ್ನೂ ಸಹ ತೋರಿಸುವದು ನಾಡಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ರೋಹಿಣಿಯ ಮೇಲೆ ನಡುವಿನ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು ಆಗ ಗಡಿಯಾರವಲ್ಲಿ ಸೇಕಂದಿನ ಮುಳ್ಳು ತಿರುಗುವದನ್ನೂ, ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತವನ್ನೂ ಸರಿಹಚ್ಚಿ ನೋಡಿದರೆ, ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯು ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಹಾರುವದೆಂಬದೂ ಗೊತ್ತಾಗು ವದು. ನಾಡಿಯು ಆದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೩೦ ರಿಂದ ೧೪೦ ಸಾರೆ ಹಾರುವದು ಮುಂದೆ ಕೂಸು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೋಷ್ಟಕವು ಈ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವದು

ವಯೋಮಾನ	ನಾಡಿಯ ವೇಗವು
ಆದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸು	೧೩೦—೧೪೦
೩ ವರ್ಷ	೧೦೦—೧೨೦
೬ ವರ್ಷ	೯೦—೧೦೦
೭ ರಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ	೮೦—೯೦
೧೫—೨೧ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ	೭೫—೮೫
೨೧ ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ	೬೫—೭೫
ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ	೬೦—೭೦

ನಾಡಿಯ ವೇಗವು ವ್ಯಕ್ತಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗ

ಬಹುದು ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ೧೦ ರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಏರಿದಂತೆ, ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯು ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನವಾದಾಗ ನಾಡಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನಿಯಮಿತವಾಗುವದು

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು — ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅದು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಏರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆಂಬದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಉಸುರಿನ ವೇಗವು ಗೊತ್ತಾಗುವದು

ಕೆಲವು ಜನರು ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಎದೆಯ ಏರಿಳಿತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡ ಬರುವವು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನರ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆಗಿಂತ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಏರಿಳಿತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವವು ಮೊದಲನೇ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೆಂದೂ, ಎರಡನೇದಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೆಂದೂ ಕರೆಯುಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಮೊದಲನೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಗಂಡಸರೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೂ ಎರಡನೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಡಿಯು ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ ಹಾರಿದಾಗ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಒಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಪ್ರೌಢವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೮ ಸಾರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುವದು ಆದರ ಅದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೪೦ ಸಾರೆ ನಡೆಯುವದು

ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೂ, ನಾಡಿಗೂ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಒಂದು ಅಂಶ ಏರಿದರೆ, ನಾಡಿಯು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦ ಸಾರೆಯಂತೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು

ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೩ ಸಾರಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದೆಂದು. ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಉದಾ — ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ನಾಡಿಯ ವೇಗವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೨ ಸಾರ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೮ ಸಾರೆಯೆಂದು. ತಿಳಿಯೋಣ ಅವನ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅಂದರೆ ೯೮.೪° ದಿಂದ ೧೦೧°ಕ್ಕೆ ಏರಿದರೆ, ಅವನ ನಾಡಿಯ ವೇಗವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦೭ ಸಾರ ಆಗುವದು ಅದರಂತೆ ಅವನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೪ ಆಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಮೂರೂ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ರೋಗಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಉಂಟಾಗುವದು

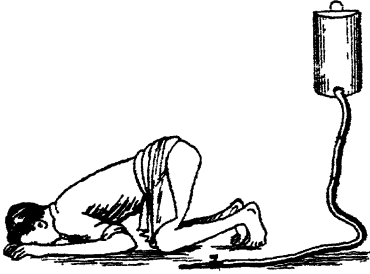




ಆಕೃತಿ೭೫(ಪುಟ ೧೬೯) ತಲೆಯಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರುಸುರುವುವದು



ಆಕೃತಿ ೭೬ (ಪುಟ ೧೭೧) ಕಟಿಸ್ನಾನ



ಆಕೃತಿ ೭೭(ಪುಟ ೧೬೮)



ಆಕೃತಿ ೭೮(ಪುಟ೧೯೯) ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವದು.

೬ ರೋಗಿಗಳ ಶೀತೋಪಚಾರವು ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವು

ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತೋಪಚಾರ, ಉಷ್ಣೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬದನ್ನು ಪರಿಚಾರಕನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದವಶ್ಯ ಇವರಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನೂ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ, ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವದಕ್ಕೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು.

(ಅ) ಶೀತೋಪಚಾರವು

ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವದು — ಜಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಜವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಿಕ್ಕೂ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಅನುವು ದೊರೆಯುವದು ಒಂದು ಪಂಜೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ತೊಳೆದು ಕೂಡಲೇ ಒಣ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಒರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಿಯು ಸಹಿಸುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಘರ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಕು ಒಂದು ಭಾಗದ ಸ್ನಾನವು ಘರ್ಷಣವು ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಇಳಿಯುವದು, ಚರ್ಮದ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳು ತರದು ಬೆವರು ತೂಳಿದುಹೋಗಿ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವದು ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದ ರೋಗಿಗ ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿದರೆ ರೋಗಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ — ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರವು ೧೦೨ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕಿದಾಗ ಹಣೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಪಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ತೋಯಿಸಿ ಇಡಬೇಕು ಇದರಿಂದಲೂ ಜ್ವರವು ಇಳಿಯುಬಹುದು ಹಣೆಯನ್ನೂ ತಲೆಯನ್ನೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರುವುವದರಿಂದ ಸಹ ಜ್ವರವು ಇಳಿಯುಬಹುದು (ಆಕೃತಿ ೭೫) ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು

ಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ತಲೆಗೇರಿದ ರಕ್ತವು ಕೆಳಗ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ಎಲುವು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಮಡಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿಯಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಅರಿವೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಒಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ತೋಯಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಕೆಲವುಸಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

(ಬ) ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವು

ನೋವು, ಬಾವು, ಉರಿ, ವಾತ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಸುವದು ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾವು ಹತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬಹಳ ಅಶಕ್ತ ಅಥವಾ ಕ್ಷೀಣನಾದಾಗ ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವೇ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾದುದು

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ — ರೋಗಿಗೆ ಬೆವರು ತರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಇಂಥ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದ ಒಂದು ತೆಳ್ಳಗಾದ ಮಗ್ಗಲುಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಅದರ ಕಾವು ತಾಳುವಷ್ಟು ಆದಮೇಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಎರಡು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಕಾಲುಗಳ ಹತ್ತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು ಅವನಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಲಾಗಿ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವದು ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಬೆವರನ್ನು ಒರೆಸಿ ಅವನ ಮೈಗೆ ಗಾಳಿ ತಗಲದಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊಚ್ಚಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳು ಅಥವಾ ಚೀಲಗಳು — ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯ ಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅಶಕ್ತತೆ, ಕ್ಷೀಣತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಳಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಇಂಥ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹದು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಕೂಡದು.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಉಗಿಯಿಂದ ಸೀಸೆಯ ಬೂಚು ಸಿಡಿದುಹೋಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಸರಿಯಾದ ಬೂಚು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಗದದಿಂದ ಬೂಚುಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅರಿವೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸೀಸೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅರಿವೆಯ ಹೊದಿಕೆಗಳ ಬೇಕು ಇಂಥ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಗು ಮೈಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅವನಿಗೆ ಚಳಿಯ ಬಾಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮು ಎನ್ನಿಸುವದು

ಪಾದಸ್ನಾನ — ರೋಗಿಯ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇರಿಸಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವು ರೋಗಿಯ ಮೈಯನ್ನು ಪಾದಗಳ ತನಕ ಹೊಚ್ಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮೊಳಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸುರುವ ಬಹುದು.

ಕಟಿಸ್ನಾನವು (Tub bath) — ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಿಪ್ಪೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತಲ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಕಟಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಉಪಚಾರವು ಕಟಿಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನೂ ಮುಂದೆ ತಾಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣೀರನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿಗೂ ಇಂಥ ಕಟಿಸ್ನಾನವು ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿ ದಿನಾಲು ಇಂಥ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಾರೆ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಇಂಥ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸತುವಿನ ಟಬ್ಬನ್ನು ಅಥವಾ ಅದೇ ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಬಾನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು (ಆಕೃತಿ ೩೬) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು

ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಹೊಕ್ಕಳಿನವರೆಗೆನೀರುಬರುವಂತೆ ಟಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಬೇಕು ೧೦ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ವರಗೆ ಈಪ್ರಕಾರ ಕಟಿಸ್ನಾನವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬಹುದು ಇಂಥ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಹುರುಬರಕಾದ ಪಂಜೆಅಥವಾಟಾವೇಲಿನಿಂದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈಯಬೆರಳು ಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವುಂಟಾಗುವದು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹೊಚ್ಚಿರಬೇಕು ಸ್ನಾನವಾದಮೇಲೆ ಸ್ನಾನದಿಂದ ತೊಯ್ದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಒದ್ದೆಯಾದ ಪಂಜೆಯಿಂದಲೂ ಆಮೇಲೆ ಒಣಪಂಜೆಯಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ಒರಿಸಬೇಕು

ಉಷ್ಣಸ್ನಾನವೂ ಶೀತಸ್ನಾನವೂ — ದೇಹದ ಯಾವದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು, ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಆದಾಗ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವದರಿಂದ ಬಹಳ ಗುಣವಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇನೆಯುಳ್ಳ ದೇಹಭಾಗವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ, ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸೆಕಂದು ಮಾತ್ರ ಇಡಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ದಿನಾಲು ೨-೩ ಸಾರೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ಹಾಗು ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುವದುಂಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಈ ಸ್ನಾನವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯು ಉಳುಕ ಹಾಗು ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸ್ನಾನಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ

ಮುರಿಗೀ ಕಾವು — ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡುವದಕ್ಕೆ 'ಮುರಿಗಿ ಕಾವು' ಎಂದು ಹೆಸರು ಉರಿ, ನೋವು, ಬಾವು ಮೊದಲಾದ ಬಾಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಕಾವು ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು ಒಂದು ಹುರುಬರಕಾದ ಉಣ್ಣೆಯ ವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಬ್ಲ್ಯಾಂಕಿಟಿನ ತುಂಡನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆ

ಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು ಇದರೊಳಗಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹತ್ತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು ಉಣ್ಣೆಯ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಹಿಂಡಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಕಾವು ತಾಳುವಷ್ಟು ಆದಾಗ ಅದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಬಾದೆಯಾಗುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಅದು ಆರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಆರಿದ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಟ್ಟೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಆರುತ್ತ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರುವಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಸಾರೆ ಕಾವು ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದುಂಟು ಆವೇಲೆ ಕಾಸಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮುರಿಗೀಕಾವಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಟರ್ಪೆಂಟೈನ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಣ್ಣೆಯ ಅರಿವೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬಾಧೆಯಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತೀವ್ರವೇ ಉಪಶಮನವಾಗಬಹುದು

೭ ಪ್ರೋಲ್ಟಿಸು

ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡುವಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೋಲ್ಟಿಸು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು ಪ್ರೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಅಗಸೇ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಣಕದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು ಅಗಸೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಆರು ಪಟ್ಟು ತೂಕದ ನೀರು ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು ಕುದಿದ ಹಿಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ಮೆತ್ತಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಅರಿವೆಯ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು, ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯುಳ್ಳ ಭಾಗದ ಅಳತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಅಗಲಾದ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕುದಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಡಿಚಿ ಬಾಧೆಯುಳ್ಳ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಬೇರೊಂದು ಪಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಪ್ರೋಲ್ಟಿಸು ಬಿಸಿ

ಯಿದ್ದಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಅದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪೋಲ್ಟೀಸು ತಯಾರಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಹಳೆಯದನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಪುಪ್ಪುಸದ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಮೊದಲು 'ಟರ್ಪೆಂಟೈನ' ಆಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಹಾಕಿದರೆ ಎದೆಯ ನೋವು ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು

೮ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವೂ ಜಲಧಾರೆಯೂ

ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ, ಔಷಧವನ್ನಾಗಲಿ, ಪ್ರವಾಹಿರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇರಿಸುವದಕ್ಕೆ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವೆಂದು ಹೆಸರು

ಎನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಳವಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯಿದ್ದು ಆ ನಳಕ್ಕೆ ರಬ್ಬರ ಕೊಳವೆಯನ್ನೂ ಕೊಳವೆಯ ತುದಿಗೆ ಒಂದು ತಿರುಗಣಿಯನ್ನೂ (ತೆರೆಯುವ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚುವ ಸಾಧನ) ತಿರುಗಣಿಯ ತುದಿಗೆ ಇಬೊನಾಯಿಟದ ಸಣ್ಣ ಕೊಳವೆಯನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿರುವರು ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಯೋಮಾನವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ೪-೬ ಕಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಬಹುದು. ನೀರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಬೇಕು ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ೩-೪ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಮೇಲೆ ಇಡಬಹುದು ಅಥವಾ ತೂಗ ಹಾಕಬಹುದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಡಬ್ಬಾ ಮಲಗಿಸಬಹುದು ಕಟಿಪ್ರದೇಶವು ಎತ್ತರವಾಗಿ, ಉಳಿದ ಧಡವು ಕೆಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದಾದರೆ ನೀರು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು (ಆಕೃತಿ ೭೭) ಕೆಲವರು ಕೂತಲ್ಲಿಯೇ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಏರಬೇಕಾಗುವದರಿಂದ ನೀರಿಗ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು ನೀರು ಆದಷ್ಟು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಉಳಿದು ಎಲ್ಲ ಹೊಲಸನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇಡುವದೂ, ಕೂತು ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದೂ ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ

ನೀರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತಡೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಯಾಕಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿರುವ ಮಲವೂ, ವಿಷಗಳೂ ಕರಗಿ ಹೊರಗೆಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವದು.

ಎನಿಮಾದ ಉಪಯೋಗಗಳು — ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವು ಮೂರು ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ (೧) ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರತೀಕರಿಸಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು. (೨) ಅತಿಸಾರವನ್ನೂ ಆಮಾಂಶವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು. (೩) ರೋಗಿಯು ತೀರ ಅಶಕ್ತನಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಜಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ವಿಷಮ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ, ಆಮಾಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮದಿಂದ ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿಷಗಳ ಸಂಚಯವಾಗಿ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು ಇದರಿಂದ ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ವಿಷಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು ಯಾವದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ ರೇಚಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವು ನಿರುಪದ್ರವಿಯೂ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ ರೇಚಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರವುಂಟು

ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಡಯಿಸಿದರೆ ಅದೂ ಒಂದು ಬಿಡಲಾರದ ಚಟವಾಗುವದೆಂದು ಕಲವರು ಹೇಳುವರು ಆದರೆ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವರೆಗೆ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಎನಿಮಾ ತೆಗದುಕೊಂಡರೆ ಎಂದೂ ರೂಢಿ ಬೀಳುವದಿಲ್ಲ. ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆಯು ಕಡೆತನಕ ನಡೆಯತಕ್ಕ ಒಂದು ನಿತ್ಯಕ್ರಮವಾಗಕೂಡದು ಅಸಮರ್ಥವಾದ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದೂ, ಅವು ತಮ್ಮ ಕಲಸವನ್ನು ತಾವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾದ ಕೂಡಲೆ ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವದೂ ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡತಕ್ಕ ಮಾತುಗಳು

ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳ ಬಸ್ತಿ ಶೋಧನೆ — ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿ ಕೂಡ ಬಿದ್ದು ಮಲದ್ವಾರವು ಕಟ್ಟಾಗುವದು ವಿಶೇಷತಃ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹೀಗಾಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಿಸಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಜಿನ ಜೀಕಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅದು ಉಪಲಬ್ಧವಿಲ್ಲದಾಗ ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪಿನಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಔಡಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಕೊಳವೆಯ ತುದಿಗೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೀರು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮಲವೆಲ್ಲ ತೊಳೆದು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ತೀವ್ರವೇ ಜಡ್ಡಿನ ಉಗ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ರೇಚಕಗಳಿಂದ ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆ ಮಾಡುವದು ಕರುಳುಗಳ ಬಲವನ್ನು ಕುಂದಿಸುವದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ನೀರಿನಿಂದ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರಬಸ್ತಿ — ಜಲಧಾರೆಯಿಂದ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೂ ತೊಳೆಯುವದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಬಸ್ತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ತಿರಗಣಿಯ ತುದಿಗೆ ನೀಟಾದ ಕೊಳವೆಯನ್ನಿಡದೆ ಒಂದು ರಂಧ್ರಮಯವಾದು ಹಾಗು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರವಾದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸವರು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಂದೋಷ್ಣಧಾರೆಯಿಂದ ಜನನದ್ವಾರವನ್ನೂ ಗರ್ಭಾಶಯುವನ್ನೂ ತೊಳೆಯುವದರಿಂದ ಬಹಳೇ ಗುಣವುಂಟು. ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಟಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರದರರೋಗದಲ್ಲಿ ಜನನದ್ವಾರವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ

ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗುವದು. ಆಗ ಪ್ರೋಟ್ಯಾಶ್ ಪರಮಾಂಗನೇಟದ ಕೆಲವು ಹಳಕುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ತಿಳಿಗೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇಂಥ ನೀರಿನ ಧಾರೆಯಿಂದ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ ತೊಳೆದು ಹೋಗುವವು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಸರಿಯಾಗುವದು ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಗುಣವಾಗಲು ನಿಸರ್ಗ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

೧೦. ರೋಗಿಗಳ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ವಿಚಾರವು.

ರೋಗಿಗಳ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವರ ಆಹಾರವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಆಹಾರ ಕೊಡದೆ ಲಂಘನ ಮಾಡಿಸುವದು ಬೇನೆಯ ತೀವ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಇಂಥ ಲಂಘನದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಕೂಡದು ರೋಗಿಗೆ ನೀರಡಿಕೆ ಯಾದಂತೆ ಅವನಿಗೆ ತುಸು ತುಸು ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರ ಬೇಕು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಶೀತಬಾಧೆಯಾಗುವದೆಂದು ತಿಳಿ ಯುವದು ತಪ್ಪೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅನ್ನಮಾರ್ಗವೂ ಕೋಷ್ಠವೂ ತೊಳೆದಂತಾಗಿ ಜಮೆಯಾದ ಎಲ್ಲ ಅಜೀರ್ಣಾಂಶಗಳೂ ವಿಷಗಳೂ ಹೊರಗೆ ದೂಡಲ್ಪಡುವವು ವಸ್ತ್ರ ಸ್ನಾನ, ಲಂಘನ, ಜಲಪಾನ, ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆ ಇಂಥ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಾಯ ಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಬೇನೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ

ರೋಗಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಹಸಿವೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಇರುವದು ರೋಗಪರಿಹಾರದ ಉತ್ತಮ ಉಪಾ ಯವು ಅವನ ಹಸಿವೆಯು ನಿಜವಾದದ್ದೋ ಅಥವಾ ಊಟದ ವೇಳೆಗೆ ಕೇವಲ ರೂಢಿಯ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಡುವನೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರವಾಹಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತುಸು ತುಸು

ಕೊಡಬೇಕು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು (ಮೋಸಂಬಿ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆಯ ರಸ) ಚಮಚೆಯಿಂದ ಹಾಕಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೭೨) ಅನಂತರ ಹಾಲನ್ನೂನೀರನ್ನೂಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಸಿ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಮಚೆಯಿಂದ ಕುಡಿಸಬಹುದು ಬಳಿಕ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕಾಫಿ, ಹಮೀಜದ ಪೇಯ, ಬತ್ತದರಳಿನ ಗಂಜಿ, ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನಾದರೂ ರೋಗಿಯ ಅಗ್ನಿ (ಪಚನ ಶಕ್ತಿ) ಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾರ, ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಳೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇನೆಯಿಂದ ನಿತ್ರಾಣನಾದ ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಸಾಬೂ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ ಹುರಿದಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ, ಹುರಿದ ಗೋದೀ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ, ತಿಳುವಾದ ಅನ್ನ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಬೇನೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತ ಬರುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಹಪಾಪಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಆಗ ಉಪಚಾರಕನು ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಹಳ ಜಪ್ಪಿಸಿ ಮಿತಿಯಿಂದ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಬೇನೆಯು ಮರುಕಳಿಸಿ ಬರುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಕೈಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪಕಡಿಮೆ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಗುಣವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವದು

ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಲು, ಇವೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಲು ತಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕೂಡಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪೇಯಗಳು ಹಿತಕರವಾದವುಗಳು. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಆಕಳ ಹಾಲು ಹಗುರಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅದೇ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕಾರಕವು ಆಕಳ ಹಾಲು ಸಿಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರಸಿ ಅದರ ಜಡತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ ಧಾನ್ಯಾಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಕೂಡದು

ರೋಗಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೋ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೋ

ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನ ಜಡ್ಡಿನ ಮೇಲಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು ಶೀತಬಾಧೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಬಹಳೇ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಬಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ನೀರು ಅವನಿಗೆ ರುಚಿ ಹತ್ತದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೋಸಂಬಿರಸ ಅಥವಾ ಲಿಂಬೀರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಸಿಹಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು ಇದರಿಂದ ನೀರಡಿಕೆಯು ಸಹ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವದೇ ಬೇನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಬಹಳ ಅಶಕ್ತನಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಪಥ್ಯಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕು —

ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಬೇಳೆಯು ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ

೧೧. ರೋಗಜಂತುವಿನಾಶಕ ಸಾಧನಗಳು

ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಸಂಸರ್ಗಜನ್ಯವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವು ರೋಗಿಯಿಂದ ತನಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹರಡದಂತೆ ಪರಿಚಾರಕನು ಜಾಗ್ರತೆ ಪಡಬೇಕಾಗುವದು

ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳು — ರೋಗಿಯು ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಹತ್ತರದಲ್ಲಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಡ್‌ಪ್ಯಾನ್ ಕಬ್ಬಿಣ ಬುಟ್ಟಿ, ಟಿನ್ನಿನ ಡಬ್ಬಿ, ಬಿದಿರಿನ ಬುಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದ್ದರಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಬಾರದು ಇದಲ್ಲದೆ ಆ ಹೊಲಸನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಹೊರಗೊಯ್ದು ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೂ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ನೆಲವನ್ನು ಫಿನಾಯಿಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯು ಹೊಲಸಾದರೆ ಹೊಲಸಾದ ಎಲ್ಲ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚತಕ್ಕದ್ದು ಅನಂತರ ಇಂಥ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ, ಗಟಾರದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ತೀರಿತೆಂದು ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಕೂಡದು ಹೀಗೆ ಚೆಲ್ಲಲ, ನೊಣಗಳಿಂದಲೂ, ಒಣಗಿದಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯಿಂದಲೂ, ಮಳೆಯಾದಾಗ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹದಿಂದಲೂ, ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿರಬೇಕು.

ಆದರಂತೆ ರೋಗಿಯ ಉಗುಳು, ಕಫ, ಕಾರಿಕೆ, ಬಾಯಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಫಿನಾಯಿಲು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಇಂಥ ಮಲಗಳನ್ನೂ ಮಲದೂಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಿತ್ತಿಲ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳೂ ವಸ್ತ್ರಗಳೂ — ರೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಅವನ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆನಂತರ ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಗಂಧವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲು ಇವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ರೋಗಜಂತುವಿನಾಶಕಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ತೋಯಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂಥ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ — ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯು ನಾರಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದರ ನೆಲವನ್ನು ಫಿನಾಯಿಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸಬೇಕು. ಗೋಡೆಗೆ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಧೂಪ ಕರ್ಪುರಗಳನ್ನು ಸಂಜೆ ಮುಂಜಾನೆಗೊಮ್ಮೆ ಸುಡಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಪರಿಚಾರಕನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವದಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯನ್ನೂ ಅವನ ವಸ್ತ್ರ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿನೀರು, ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ಸಾಬಾಣ ಇಲ್ಲವೆ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಮರಯಬಾರದು

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹವೆಯೂ ಬೆಳಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆ,

ನಿಷ್ಕಳಿವಾದ ಜೇಂಕ್ಸ್, ಬಿಸಿಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರು, ಸಾಯಿಲು ದೂಪ ಕರ್ಪೂರಗಳು ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆಯೂ ರೋಗಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೂ

೧. ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವು

ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯೂಹವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದ ವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿದೆ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನಾಶಯು, ಮುಂಗ ರುಳು, ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರ ಳು, ಯಕೃತ್ತು ಪಿತ್ತಾಶಯು, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಇವೆಲ್ಲ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ವಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೂ ಅಪಚನ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣ ವಿಕಾರವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಅತ್ಯಶನ ಅಥವಾ ಅಪಥ್ಯಸೇವನದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಅಂದರೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಅಪಚನವುಂಟಾಗು ತ್ತದೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಅಪಚನ ಗಳನ್ನು ತಾಳಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಮಂದ ವಾದ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪಚ ನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಬೇಕು ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಪೂರ್ಣನಿರಾಹಾರ ಅಂದರೆ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಪಥ್ಯವಾದ ಮಿತಾ ಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುವದು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದೋಷಗಳಿಂದ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಅಪಚನವಾಗ ಹತ್ತಿದರ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ವಿಕಾರವು ತಲೆದೋರು ವದು ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಉಪಾಂತ್ರ ಅಥವಾ ಕರುಳು ಗಳಲ್ಲಿ ದಾಹವುಂಟಾಗಿ ಅವು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಲಶದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗು ವವು ಅಥವಾ ಜಠರ ಪಿತ್ತಾಶಯ ಮೇದೋಜೀರಕ ಪಿಂಡ (Pancreas) ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚಕರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕೃತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುರಸವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿವಿಧ

ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಥವಾ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಕ್ರಿಮಿಬಾಧೆ, ಅತಿಸಾರ, ಆಮಾಂಶ, ವಿಷಮಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳುಂಟಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಂಜಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇನೆಗಳು ಗಂಟುಬೀಳಬಹುದು

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕರುಳುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗದೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಡವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಉಂಡದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಅಪಕ್ವಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವದು ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರವೆಂದು ಹೆಸರು ಅಥವಾ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಮಲಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಮಾಂಶ, ವಿಷಮಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗಂಟುಬೀಳಬಹುದು

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ದೋಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಳಿಸುಡಹತ್ತುವದು ಆಗ ಹುಳಿದೇಗುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ವಿಷವಾಯುಗಳು ಮೇಲೇರಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಮಲಸಂಚಯದಿಂದ ವಿಷವಾಯುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಗಡಗಡ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುವವು ಅತ್ಯಶನ ಅಥವಾ ಆಹಾರದೋಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಆಹಾರವು ವಾಂತಿಯ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಪಚನದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕರುಳುನೋವು ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅಪಚನವು ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ

ಅಪಚನದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯಗಳು

(೧) **ಉಪವಾಸ** — ಅಪಚನವಾದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವು ಮೊದಲನೇ ಉಪಾಯವು ಉಂಡದ್ದೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುವತನಕ

ಏನೂ ತಿನ್ನಕೂಡದು ಇದರಿಂದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದು. ಮುಂದಿನ ಒಂದು ಊಟವನ್ನು ಬಿಡುವದು, ಎರಡು ಊಟಗಳನ್ನು ಬಿಡುವದು, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವದು, ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪವಾಸಗಳು. ಇಂಥ ಉಪವಾಸ ಗಳು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ, ಪ್ರವಾಹಿಯಾದ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿವಸ ಇರಬಹುದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಲಾಲಾರಸ ಮಿಶ್ರವಾಗುವಂತೆ ಬಾಯಾಡಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ ಎರಡು ದಿವಸಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವದಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ಬಿಡಕೂಡದು ತಾಸಿ ಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ನೀರಡಿಕೆಯಾದ ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಅನ್ನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳು ತೊಳೆದುಹೋಗಲನುವಾಗುವದು ಹೀಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಆರಂಭ ದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು ಅದರಿಂದ ಅನ್ನಾಶಯವು ತೊಳೆದಂತಾಗಿ ಉದರೊಳಗಿನ ಆಹಾರದೋಷಗಳ ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು

(೨) **ಎನಿಮಾ (ಬಸ್ತಿ)** — ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲಸಂಚಯವಾಗಿ ತ್ರಾಸ ವಾದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವು ಒಳ್ಳೇ ಉಪಾಯವು ಇದ ರಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ತೊಳೆದಂತಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವದು (ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ರುಗ್ಣೋಪಚಾರ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ)

ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀರಿನ ಧಾರೆಯು ಸಾವಕಾಶ ವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಏರುವಂತೆಯೂ ಬಿಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಉಳಿಯು ವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ವಿಶೇಷತಃ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ನೀರಿನ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಕೂಡದು

(೩) **ಉದ್ವರ್ತನ ಅಂದರೆ ತಿಕ್ಕುವದು** — ಅಪಚನವಾದಾಗ ಇಡೀ ಮೈಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೇದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿ

ಚಲನೆಯೂ ಬೆವರು ಹೊರಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಜಂತ ರಿಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆಯು ಸಿಗುವದು ವಿಶೇಷತಃ ಉದರಪ್ರದೇಶ ವನ್ನು ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮರ್ದಿಸುವದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಒತ್ತರದಿಂದ ಸಾಗಿ ಅಪಕ್ವವಾದ ಅನ್ನಾಂಶವು ಮುಂದೆ ಸರಿಯಲು ನುವಾಗು ವದು. ಕರುಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ದಿಶೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬಾರದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಗಡೆಯು ತಳದಿಂದ ಆರಂಭ ಮಾಡಿ ಪಕ್ಕೆಲುವುಗಳ ವರೆಗೆ ಮೇಲೇರಿ ಆಮೇಲೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಎಡಗಡೆಯ ಉದರ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಆನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಎಡಗಡೆಯ ಉದರದ ತಳಕ್ಕೂ ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಬರಬೇಕು ರೋಗಿಯು ಅಶಕ್ತನಿದ್ದಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವದು ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಘರ್ಷಣವು ಸುಖಕರವಾಗುವದು

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣ ವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು ಆದರಂತೆ ಘರ್ಷಣದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತ್ರಾಸ ವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

(೪) **ವ್ಯಾಯಾಮ** — ಅಪಚನವಾದಾಗ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಅಂದರೆ ತಾಳುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೇದು ಇದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ರಿಯೆಯೂ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವವು ವಿಶೇ ಷತಃ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಿರುಗಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು

(೫) **ಸ್ನಾನಃ** — ಅಪಚನವಾದಾಗ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು ಆಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ರಕ್ತ ದೋಷಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವದು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ದಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಟಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕಟಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡ ಬಹುದು ಕಟಿಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ನೀರು ತಣ್ಣಗಿದ್ದಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಂಥ ಸ್ನಾನ

ಪಲ್ಲಿ ಕಿಪ್ಪೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಚಳಿಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಅಜೀರ್ಣವಿಕಾರದಿಂದ ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಿಕಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಇದು ಸಿಗದೆ ಇರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು

೨. ಅಪಚನದಿಂದಾಗುವ ಕೆಲವು ವಿಕಾರಗಳು.

ಹುಗುಳು ಬೇನೆ— (೧) ಬಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯ ರೇಚಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಳಲೇಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಔಡಲಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

(೩) ದಾಳಿಂಬದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ತಿನ್ನಬೇಕು

(೪) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಡೇಸೋಪು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಒಸಡೆಗಳ ಬೇನೆ-ಹಲ್ಲುನೋವು

(೧) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೨) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಾರೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು

(೩) ನೋವಾದ ಒಸಡೆಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯೋಡಿನ್ ಲೇಪಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು (೧–೨ ದಿವಸ)

(೪) ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಾಗಿದ್ದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಪಡೆಯು ಬೇಕು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ಬೇನೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಗಂಟಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದಾಹವುಂಟಾಗಿ ಅವು ಉಬ್ಬುವವು ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಗೂ ನುಂಗುವದಕ್ಕೂ ತ್ರಾಸವಾಗುವದು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೋಗಜಂತುಗಳು ಅನ್ನಾಶಯ, ಪುಪ್ಪುಸ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನೇರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(೧) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲಮಾರ್ಗಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ½ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು + ½ ಚಮಚೆ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿಟ್ಟು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಳುಗುಳು ಮಾಡಿ ಉಗುಳಬೇಕು. (ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ)

(೩) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಮೂರು ಸಲ ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

(೪) ಆಯೊಡಿನದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ (ಪ್ರಮಾಣ ೩ ಹನಿ ೧ ಚಮಚೆ) ಕಡ್ಡಿಯ ಕುಂಚದಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಗುಳಬೇಕು. (೧-೨ ದಿವಸ)

(೫) ಪ್ರವಾಹಿಯಾದ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಗಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಹುಳಿತೇಗು, ಕೆಮರದೇಗು — ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಸುಡುವದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವದು, ವಾಂತಿ, ಇವೆಲ್ಲ ಅಜೀರ್ಣದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇಂಥ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಊಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು ಅಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪಚಿ

ನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಔಷಧದಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗಲಾರದ ಉಪವಾಸದ ಸಂಗಡ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು —

(೧) ದಿನಕ್ಕೆ ೩–೪ ಸಲ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನೂ ಲಿಂಬೀರಸವನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಆದರೆ ಸೋಡಾಪುಡಿಯ ಚಟವು ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ

(೨) ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಜೀರ್ಣಾಂಶವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಲಿಂಬೀರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩–೪ ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು

(೩) ಆಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಅಜೀರ್ಣ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲ ಮಾರ್ಗಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೪) ಹೊಪ್ಪೆಯನ್ನೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾಸಬೇಕು

(೫) ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣಾಂಶವು ಅಂದರೆ ಮಲವು ಕರುಳುಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು. ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರವೂ ಮಲವು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುಹತ್ತಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಲಾವರೋಧ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ವಿಕಾರವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹಳೇದಾಗಿರಬಹುದು. ಮಲವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ನೀರಲ್ಲ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದು. ಆದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಒತ್ತಲ್ಪಡುವವಲ್ಲದೆ ನರೆಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗುವದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಲಸಂಚಯದಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರುವವು ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟೆವು ಕೂಡ್ರುವದು ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ತಲೆಶೂಲಿ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ವಿಕಾರಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಇದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯರೋಗವೆಂದು ಜನರು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುವದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಂಧಿವಾತ, ರಕ್ತಕ್ಷಯ, ಮುಂತಾದ ಘನರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸ ಬಹುದು

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಆಹಾರದೋಷಗಳು— ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆ, ಅನೇಕ ಜಡ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ (Cellulose) ಅಭಾವ, ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಾವ ರೋಧವುಂಟಾಗುವದು

(೨) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವ— ಇದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳ ಸ್ನಾಯು ಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅಂದರೆ ಆಕುಂಚನಲಹ ರಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು

(೩) ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವದು ಇದು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಲಿ, ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಲಿ, ಸಭ್ಯತೆಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವದರಿಂದ ಅವು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವವು

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು — (೧) ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು ಊಟದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಊಟವಾದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಉಷಃಪಾನದ ರೂಢಿಯೂ ಮಲಾವರೋಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು.

(೨) ಹಸುರು ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂಶವು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆತು ಕರುಳುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸಗಳು ಮಲಶೋಧಕವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವವು

(೩) ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಬೈಲುಹವೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವದು, ಓಡುವದು, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವದು, ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವದು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಡೆಯುವದು, ಈಸು ವದು ಇವೆಲ್ಲ ಉದರದ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

(೪) ಕಟಿಸ್ನಾನ—ದಿನಾಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಟಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕಿಪ್ಪೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವದು ಉದರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಕಾರಿಯು ಇಂಥ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನಿ ರಿಗಿಂತ ತಣ್ಣೀರು ಒಳ್ಳೇದು ಆದರೆ ತಣ್ಣೀರು ತಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣಕ್ಕೂ ಚಾಲನೆಯು ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

(೫) ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ನಿಯಮಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜ ನೆಯ ರೂಢಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು ಇದಲ್ಲದೆ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಎಂದೂ ತಡೆಯಬಾರದು

(೬) ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಹಳ ತ್ರಾಸವಾದಾಗ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ತಪ್ಪು ಜೀವನದಿಂದ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಆಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿವಸ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸಂಜೆಯ ಮುಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವು ಉಳಿಯುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು ಅಂದರೆ 'ಎನಿಮಾದ' ಚಟವೂ ತಗಲುವದಿಲ್ಲ

(೭) ಬಸ್ತಿಕರ್ಮವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಅದನ್ನು ಆಕಳಿನ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದಾಗ ಈ ತೈಲವನ್ನು ತಗೆದು ಕೊಳ್ಳಕೂಡದು ಆದರೆ ನವ್ಯ ಜೀವನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರ ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವದೇ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಅತಿಸಾರ

ಅತಿಸಾರವೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವದು. ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಮಲವು ಹಸರು ಅಥವಾ ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವದು. ಪಿತ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಮಲವು ಮಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ್ದು ಅಥವಾ ಬಿಳಿದಾಗಿರುವದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಶಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಗಂಡಾಂತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜುಲಾಬುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಯು ನಿತ್ರಾಣನಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವದು

(೨) ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅಥವಾ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದು

(೩) ಪಿತ್ತರಸದ ಅತಿರೇಕ ಅಥವಾ ಕೊರತೆ — ಪಿತ್ತರಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುವಾಗ ಅನ್ನರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಪಿತ್ತರಸವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಮ್ಲಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದ. ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವದು

(೪) ಚಳಿಯ ಬಾಧೆ — ಚಳಿಯ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹವುಂಟಾಗಿ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವದು

(೫) ರೋಗಜಂತುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುವವು. ಈ ಜಂತುಗಳು, ನೀರು, ಹಾಲು, ಕೊಳಿತ ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲ ಅಥವಾ ದೂಷಿತ ಆಹಾರ, ಇವುಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುವವು ನೊಣಗಳು ರೋಗಜಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಲಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುವದರಿಂದ ಅವು ರೋಗಜಂತುಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವವು. ರೋಗಜಂತುಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಜುಲಾಬಿನ ಸರತಿಗಳು ೧೦—೨೦ ರ ವರೆಗೆ ಏರುವವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವುಂಟಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಹೈರಾಣಾಗುವನು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(೧) ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುವ ವರೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಪ್ರವಾಹಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು-ತಾಜಾಮಜ್ಜಿಗೆ, ಗಂಜಿ, ಕಾಪಿ, ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು-ಅತಿಶಯ ಮಿತಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಅತಿಸಾರವು ಆರಂಭಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಔಡಲಎಣ್ಣೆಯನ್ನ ಒಂದು ಸಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದರಿಂದ ಆಹಾರದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ತೀವ್ರ ಬಿದ್ದುಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವದು

(೩) ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಲಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

(೪) ಇಷ್ಟರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಜವಾನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ೩ ತಾಸಿಗೆ ೧೦ ಗ್ರೇನಿನಂತೆ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ೫—೬ ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು

(೫) ರೋಗಿಯು ನಿತ್ರಾಣನಾದರೆ ಅವನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೈಯೂ ಕೈಕಾಲುಗಳೂ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ಹೊಚ್ಚ

ಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.

(೬) ಹೊಟ್ಟೆಕಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ೧-೨ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು

೩. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು

೧. ಹುರುಕು-ಕಜ್ಜಿ

ಕಾರಣಗಳು — ಇವು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಂತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮೊದಲು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹೆಣ್ಣುಜಂತುಗಳು ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಕೆದರಿ ಅಲ್ಲಿ ತತ್ತಿ ಇಡುತ್ತವೆ ಈ ಜಂತುಗಳು ಬೆರಳಿನ ಸಂದು, ಬಗಲುಸಂದು, ಗುಹ್ಯಭಾಗಗಳು ತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗಗಳು ಮೊದಲಾದ ಮೆತ್ತಗಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ

ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿಗಳು ಜಂತುರೋಗಗಳಾದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಿಗದೆ ಅವು ಬೆಳೆಯಲಾರವು ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಅದವಾ ಉಷ್ಣಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರಪ್ರಾವರಣಗಳ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಜಂತುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಲಭಿಸುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥವರಿಗೆ ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿಗಳು ಗಂಟು ಬೀಳುವದು ಬಹಳ

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

(೧) 'ಎನಿಮಾ' ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯರೇಚಕಗಳಿಂದ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ದಿವಸ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡ

ಜೇಕು ಒಡನಾ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು

(೩) ಕಜ್ಜಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಟಾಚಣಿಯನ್ನು ಸ್ಪಿರಿಟಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಬೇವಿನ ತೊಪ್ಪಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು

(೪) ದಿನಾಲು ಇಡೀ ಮೈಗೆ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು

(೫) ಮಲಗುವಾಗ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹುಲಗಿಲ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಗಂಧಕದ ಮುಲಮನ್ನು ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮುಂಜಾನೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು ರಾತ್ರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಮುಗ್ಗಲು ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸಾಬೂಣ ಹಚ್ಚಿ ಶುಚಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು

(೬) ಈ ರೋಗಗಳು ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ಹರಡುವ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರ ಮೈ ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರಪ್ರಾವರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

೨ ಇಸಬು

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಇದು ತಿಂಡಿ, ಉರುಪು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಗಾದರಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವದು. ಆಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದು ಅವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವವು ಅನಂತರ ಅವು ಒಡೆದುಹೋಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿವಸ ರಸಿಕೆಯಾಡುವದು ಆಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಣಗಿ ಹಕ್ಕಳಿಗಟ್ಟುವವು

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಆಹಾರದೋಷಗಳು, ಅಪಚನ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಅವರೋಧ

(೨) ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರಪ್ರಾವರಣಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ

(೩) ಉಗ್ರವಾದ ಸಾಬೂಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು.

(೪) ಚಳಿಯ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನ ಬಾಧೆ

(೫) ಒಂದೇಸವನೆ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಂತುಗಳ ನಂಜು ತಗಲುವದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

(೧) ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮಲಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅದರಂತೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನೂ ವ್ಯರ್ಜಮಾಡಬೇಕು

(೩) ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ತಂಬಾಕುವಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು

(೪) ಮೈಗೆ ಉಗ್ರವಾದ ಸಾಬಾಣು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

(೫) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹುಲಗಿಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಬೇವಿನತಪ್ಪಲ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ, ಇಸಬು ಆದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೬) ಮೈಕೈಗಳನ್ನೂ ಉಡಿಗೆತೊಡಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೩ ಗಜಕರ್ಣ—ತದ್ದು

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಬಟಗಡ್ಲೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಾದ ದುಂಡಗಿನ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಮೈಮೇಲೆ, ವಿಶೇಷತಃ, ಕೈ ಮೋರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಬೆಳೆದು ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದುವವು ಆಮೇಲೆ ಸುತ್ತಲೂ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ತಗ್ಗಾಗುವದು. ಹೀಗೆಯೇ ಈ ಕಲೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಇವುಗಳ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ತ್ರಾಸವೆನಿಸುವದು.

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಆಹಾರದೋಷ, ಅಪಚನ, ಮಲಬದ್ಧತೆ

(೨) ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಜಂತುಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬರುವದು

ಉಪಾಯಗಳು

(೧) ಊದಿದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅನ್ನಪಾನಗಳನ್ನೂ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಅರಿಸಿಣವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಅಥವಾ

(೩) ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿಯ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು

ಅಥವಾ

(೪) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹೊಲಗಿಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಅಥವಾ

(೫) ಸೌಮ್ಯವಾದ ಆಯೊಡಿನ್ (೨%) ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಾರೆಯಂತೆ ಮೂರು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಪೀಡಿತವಾದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಮೂರು ದಿವಸ ಆಯೊಡಿನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಸಾಂಪ್ರತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಬಹಳ ವೆಚ್ಚದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಜನರು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಾದ ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳನ್ನೂ, ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳನ್ನೂ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಷಾಯಗಳೂ ಚೂರ್ಣಗಳೂ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವು ಜನರಿಗೆ ಬೇಡಾಗಿವೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಪ್ರಚಾರವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಔಷಧ ಸಾಧಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ಸಾರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ಲೇಸೆಂದು ಜನರ ಭಾವನೆಯಾಗಹತ್ತಿದೆ ಆದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಬಹಳ ತುಟ್ಟಿಯು ಬದುಕಾದದ್ದರಿಂದ ಅವು ಬಡವರಿಗೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ತಕ್ಕೊಂಡರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವೇ ಇಲ್ಲ, ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊದಗಿದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಅಗ್ಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವದು ಒಂದು ಜನಸೇವೆಯೆಂದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಗೆಯಾಗಿದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಂಥ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಬಡವರಿಗೆ ಜಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ ಜನರು ಇಂಥ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ' ಮೂಲೇ ಕುಠಾರಃ " ಎಂಬಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಬೇನೆಗಳ ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನೇ ಚಿವುಟಿದಂತೆ ಆಗುವದು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ

ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮುಖ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡ ಲಾಗಿದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು

ಮುಂದೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳು.

ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ.— ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ೧೬ ಪಟ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚತುರ್ಥಾಂಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು

ಚೂರ್ಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ — ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ೩ ಗಂಜಿ

೧ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದ ವರಗೆ ೧ ರಿಂದ ೩ಗುಂಜಿ

೫ ರಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ೫ ಗುಂಜಿ

ಮುಂದ ೧೦ ರಿಂದ ೧೬ ಗುಂಜಿ

೧೫ ಗುಂಜಿ = ೧ ತುಂಬಿದ ಚಹದ ಚಮಚಿ

೧. ಕಾರಗೆಣಸು ಅಥವಾ ಹಸೀ ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲ.

ಗುಣಗಳು — ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಸಾರಕ, ತ್ರಿದೋಷಹರ

ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂಡ್ರುವದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಕಾರಗೆಣಸು ಹಾಗೂ ಸೈಂಧ ಲವಣ, ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹೋದರ, ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವದು ಹಸಿವೆಯು ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗುವದು

ಶೀತಬಾಧೆ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು — ೧ ಚಮಚಿ ಕಾರಗೆಣಸಿನ ರಸ ದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ೨-೩ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ — ಒಂದು ಚಮಚಿ ಅಲ್ಲದ ರಸದಲ್ಲಿ ೮ ಚಮಚಿ ಲಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸಂಧಿವಾತ — ನೋಯುತ್ತಿದ್ದ ಶರೀರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರಗೆಣಸಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ವಿ. ಸೂಚನೆ— ಕಾರಗೆಣಸಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಸಿನ ವರೆಗ ಹಾಗೇ ಇಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸುಣ್ಣವು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವದು. ಮೇಲಿನ ರಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

೨. ಶುಂಠಿ

ಕಾರಗೆಣಸನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಕಾರಗೆಣ

ಪ್ರಮಾಣ— ೨ ೪ ಗುಂಜಿ

ಶೀತಜ್ವರ— ಬಜೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ನೆಗಡಿ-ತಲೆಶೂಲಿ— ಬಜೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಮೂಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಬಜೆಯನ್ನೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನೂ ತೆಯ್ದು ಹಣೆ ಮೆಲಕುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಅಪಸ್ಮಾರ— ಬಜೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೆಯ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕೂಡಬೇಕು

ಸಂಧಿವಾತ—ಬಜೆಯನ್ನು ತೆಯ್ದು ನೋವಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು

೧೪. ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ.

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ದೀಪಕ, ಕಫನಾಶಕ, ವಾಯುನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಹೃದಯೋತ್ತೇಜಕ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ

ಪ್ರಮಾಣ — ೩೦ ಹನಿ ರಸ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಾರೆ

ಸಂಧಿವಾತ— ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು ಆದರೆ ಲೇಪವನ್ನು ಒಂದು ತಾಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇಡಬಾರದು

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಬಾವು— ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ದಿನಾಲು ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ನೆಗಡಿ,ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಕೋಡಗಗೆಮ್ಮು—ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ ಬಡೇಸೋಪುಗಳ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು

೧೫. ಅಜವಾನ

ಗುಣಗಳು— ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಸಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ, ಆಮವಾತನಾಶ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಕಡಿತ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬುವದು, ವಾಯು— ಅಜವಾನ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವದು

ಜ್ವರ— ಅಜಿವಾನದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟು ವೈಹಗುರಾಗುವದು

ಕೆಮ್ಮು— ಅಜಿವಾನದ ಕಷಾಯುವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ಮಲಗುವಾಗ ಅಜಿವಾನ + ಸೈಂಧಲವಣದ ತುಣುಕು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ— ಅಜವಾನ, ಸೈಂಧಲವಣ, ಇಂಗು, ಇವುಗಳನ್ನು ತುಲಸಿರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಗುಳಿಗಮಾಡಿ ನೋವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು

೧೬ ಇಂಗು

ಗುಣಗಳು— ಪಾಚಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ನಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ, ಹೃದಯಾರೋಗ್ಯಕರ

ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬುವದು, ಕರುಳಿನ ಶಿಥಿಲತೆ— ಹುರಿದ ಇಂಗಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೂ, ಅಜಿವಾನವನ್ನೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು— ಹುರಿದ ಇಂಗನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಜ್ವರದಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತ, ಹೃದಯದ ತೀವ್ರಸ್ಪಂದನ, ಉನ್ಮಾದ— ಇಂಗು ಕರ್ಪೂರಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು (ಪ್ರಮಾಣ ೧—೨ ಗುಂಜಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ)

ನಾರು— (೧) ಇಂಗಿನ ಲೇಪ ಮಾಡಬೇಕು!

(೨) ಇಂಗನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. (ಪ್ರಮಾಣ ೨ರಿಂದ ೩ ಗುಂಜಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨—೩ ಸಲ

ಬಾಲಗ್ರಹ— ಇಂಗನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಇಂಗು ೧ ಗುಂಜಿ

ನೀರು ೧ ಕಪ್ಪು

೧೭ ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿ.

ಗುಣಗಳು— ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ರಕ್ತಶೊಧಕ, ಉಷ್ಣತಾಶಾಮಕ, (ಕೆಂಪುಗಡ್ಡೆ) ಕಫನಾಶಕ

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮು— ೧–೨ ಚಮಚೆ ಕೆಂಪು ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರ ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಬೇಕು

ಅಜೀರ್ಣ— ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿರಸ ೨ ತೊಲೆ, ಅಲ್ಲದರಸ ೨ ತೊಲೆ, ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮಲರೋಗದ ಮೂರ್ಚ್ಛೆ— ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ— ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ನಸ್ಯದಂತೆ)

ಚೇಳುಕಡಿತ— ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ— ಬೆಂದ ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಜೀರಿಗೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗಳ ಕೂಡ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದ ಕೂಡ ಕೊಡಬೇಕು

ಪಿತ್ತವಿಕಾರ:— ಬಿಳೀ ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಅದನ್ನು ಸಿಹಿ ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ, ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ — ಉಳ್ಳೀಗಡ್ಡಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

೧೮. ಔಡಲ.

ಗುಣಧರ್ಮಗಳು— ಸೌಮ್ಯರೇಚಕ, ದಾಹಶಾಮಕ, ವಾತಹರ,

ಮಲಬದ್ಧತೆ–ಔಡಲಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮುಂಜಾನೆ, ನಿಂಬೀರಸಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ, ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು (೧ ಚಮಚೆಯಿಂದ ೮ ಚಮಚೆ)

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ— ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸಂಗಡ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ೨–೪ ಸಪ್ತಕ.

ಸಂಧಿವಾತ— (೧) ಔಡಲಬೇರು ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ಕೊಡಬೇಕು (ಅಷ್ಟಮಾಂಶ)

(೨) ಔಡಲ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಔಡಲಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೋವಿನ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಕಾಮಿಣಿ— ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಔಡಲ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೧ ಸಲ ೧–೨ ತೊಲೆ

೧೯ ಮೆಂಥೆ

ಗುಣಗಳು— ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಮಲಸ್ತಂಭಕ, ಕಫವಾತನಾಶಕ, ಜ್ವರಹಾರಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ

ಹೊಟ್ಟೆಕಡಿತ— ಮೆಂಥೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಿ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಆಮಾಂಶ, ಅತಿಸಾರ, (ಸೌಮ್ಯ)— (೧) ಮೆಂಥೆಪಲ್ಯೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ೨-೩ ದಿವಸ

(೨) ಮೆಂಥೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಅನ್ನತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ೨–೩ ದಿವಸ

೨೦. ಮೆಣಸು.

ಗುಣಗಳು— ರಸದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ, ದೀಪನ, ವಾತನಾಶಕ, ಜ್ವರಘ್ನ ಉತ್ತೇಜಕ

ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು— ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಕೂಡ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ— (೧) ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲದ ರಸದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಅಲ್ಲದರಸ + ನಿಂಬೀರಸದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ— ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಗುಣಧರ್ಮಗಳೂ ಇದರ ಗುಣಧರ್ಮಗಳೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಮಾನ ವಾಗಿರುವವು

ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ, ಅಜೀರ್ಣ — ಶುಂಠಿಯಪುಡಿ ೧ ಮಾಸಿ + ಸೈಂಧ ಲವಣ ೧ ಮಾಸಿ + ಇಂಗು ½ ಮಾಸಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ತಲೆನೋವು — ಶುಂಠಿ ತೇಯ್ದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಅರುಚಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ — ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ, ಗವತಿಚಹ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೩ ಅರಶಿಣ

ಗುಣಗಳು —ಉಷ್ಣ, ಕಫ-ವಾತ ನಾಶಕ, ವೇದನಾಶಾಮಕ, ಕೃಮಿಘ್ನ

ನೆಗಡಿ — (೧) ಕಂಡದ ಮೇಲೆ ಅರಿಸಿಣಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ + ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ

ಕೆಮ್ಮು — ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇರಿನ ಒಂದು ಹನಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ದಿನಕ್ಕ ಎರಡು ಸಾರೆ.

ತಲೆಶೂಲಿ, ಮೈ ಕೈನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ — ಅರಿಶಿಣದ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು — ಅರಿಶಿಣ + ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ ಕಲಿಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾವು — ಅರಿಶಿಣ, ಸುಣ್ಣ, ಬೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಪೆಟ್ಟು — ಅರಿಶಿಣ ಹಚ್ಚಬೇಕು

೪. ಕರ್ಪೂರ.

ಗುಣಗಳು — ಕಫನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ

ಜ್ವರದ ಆವೇಗ — ೨-೪ ಗುಂಜಿ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ತಲೆಶೂಲಿ — ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಣೆ ಮೆಲಕು ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು — ಕರ್ಪೂರ ೨ ಗುಂಜಿ ಇ ಗಿನ ಪುಡಿ ೨ ಗುಂಜಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣು — ಕರ್ಪೂರ + ಕಾಚಿನ ಪುಡಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹುಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ಹಲ್ಲುನೋವು — ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯ ಬೇಕು.

೫ ಕಡ್ಲೀಹುಳಿ

ಗುಣ — ಅಗ್ನಿದೀಪಕ

ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ — ಅರ್ಧ ತಮಚೆ ಕಡ್ಲಿಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೬. ಕಾಚು.

ಗುಣ — ವ್ರಣನಾಶಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಗ್ರಾಹಕ

ಅತಿಸಾರ— ಕಾಚಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ೧-೨ ಮಾಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ವ್ರಣಗಳು— ಕಾಚಿನಪುಡಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮೇಲೆ ಕಾಚಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

ಸುಟ್ಟಗಾಯ— ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಚಿನ ಸಣ್ಣಪುಡಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

೭. ಕಾಮುಕಸ್ತೂರಿ

ಗುಣ— ಉಷ್ಣ, ವಾತಹರ, ಸ್ವೇದಜನಕ, ಮಜ್ಜಾತಂತುಹಿತಕರ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ.

ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ — ರಸವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ೧–೨ ಚಮಚೆ

ಚೇಳುಕಡಿತ — ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು

ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ — ಇವರ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು

೮ ಗವತೀ ಚಹ

ಗುಣಗಳು — ಜ್ವರನಾಶಕ

ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೈಕೈನೋವು ಮೈಭಾರ ಶೀತಜ್ವರ —ಗವತೀ ಚಹ + ಶುಂಠಿ + ಮೆಣಸು + ದಾಲಚಿನ್ನಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

೯. ಜಾಜೀಕಾಯಿ.

ಗುಣಗಳು — ವಾಯುನಾಶಕ ವೇದನಾಶಾಮಕ, ಉತ್ತೇಜಕ

ತಲೆನೋವು — ಶುಂಠಿ ಜಾಜೀಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಯ್ದು ತಲೆಗೂ ಹಣೆಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರ— ಜಾಜೀಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು (ಪ್ರಮಾಣ ೧ ರಿಂದ ೨ ವರ್ಷ ½ ಗುಂಜಿ ೧ ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ¼ ಗುಂಜಿ ೨ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷ ೨ ಗುಂಜಿ)

ನೀರು ಜುಲಾಬು— ಜಾಜೀಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಸು ಹುರಿದು ಅಷ್ಟೇ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಮಾಸಿಯ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧತಾಸಿಗೊಂದು ಸಾರೆಯಂತೆ ೩ ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು

ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ— ಜಾಜೀಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೆಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೂ ಮೆಲಕುಗಳ ಮೇಲೂ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

೧೦. ಜೀರಿಗೆ.

ಗುಣ— ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ವಾತಹರ ದಾಹಶಾಮಕ, ವೇದನಾಶಾಮಕ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಸೌಮ್ಯ)— ಜೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು

ಚರ್ಮರೋಗ— ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

ಆಮಾಂಶ, ಅತಿಸಾರ— ಒಂದು ಮಾಸಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಎರಡು ಮಾಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೧೧. ತುಳಸಿ.

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ವಾತಕಫಹರ, ಜ್ವರನಾಶಕ

ಕಫವುಳ್ಳ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು— ತುಲಸೀರಸ, ಆಡಸಾಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು

ಕಿವಿಶೂಲಿ— ತುಲಸೀರಸದ ಹನಿಯನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು

ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ— ತುಲಸೀರಸ, ಲಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಶೀತಜ್ವರ— ತುಲಸಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ— ತುಲಸಿ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು

ತದ್ದು ಗಜಕರ್ಣ— ತುಲಸೀರಸದ ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

೧೨. ಬಡೇಸೋಪು

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ಪಾಚಕ, ಸಾರಕ, ಕಫವಾತನಾಶಕ, ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ.

ಪಿತ್ತಜ್ವರ— ಬಡೇಸೋಪು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮುಖರೋಗ— ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಡೇಸೋಪು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ೧ ತೊಲಿ ಬಡೇಸೋಪು ತಿಂದು ಮಲಗಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ— ಮಲಗುವಾಗ ೩ ಮಾಸಿ ಬಡೇಸೋಪು ೧ ಮಾಸಿ ಸೈಂಧಲವಣ ಕೂಡಿಸಿ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೧೩. ಬಜೆ

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ಸ್ವೇದಜನನ, ಜ್ವರಘ್ನ, ವಾತಕಫಘ್ನ, ವೇದನಾಶಾಮಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ

೨೧ ಲವಂಗ

ಗುಣ-- ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಕಫನಾಶಕ, ಪಿತ್ತಹರ

ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮು— (೧) ಲವಂಗದ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಲವಂಗವನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ರಸವನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ— ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲವಂಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು

ಮೂರ್ಛೆ— ಲವಂಗವನ್ನು ತೆಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೨೨. ಸಾಸಿವೆ.

ಗುಣಗಳು— ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಸ್ವೇದಜನನ, ವಾಂತಿಕಾರಕ

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು— ೨-೩ ಗುಂಜಿ ಸಾಸಿವೆಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನ್ನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ಬಾರದು.

ಕೆಮ್ಮು ಹತ್ತಿ ಕಫವು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ— ೧-೨ ಗುಂಜಿ ಸಾಸಿವೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಕೂಡ ತಿನ್ನಬೇಕು

ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಫುಪ್ಪುಸದ ಬಾವು— ಸಾಸಿವೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಅರೆದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು ಉರಿಯು ಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಆಮ್ಲ ವಿಷಬಾಧೆ— ಸಾಸಿವೆಯ ರಾಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ, ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷವು ಹೊರಬೀಳುವದು

೨೩ ಹವೀಜ.

ಗುಣಗಳು— ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಕಿಂಚಿದುಷ್ಣ, ದಾಹಶಾಮಕ, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ, ಜ್ವರನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ

ಅತಿಸಾರ ಆಮಾಂಶ— ಹವೀಜದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ— ಹವೀಜದ ಕಷಾಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರೆ

ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು— ಹವೀಜ + ಜೇಷ್ಠಮಧು ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಶ್ರಮದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ— ಹವೀಜದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ— ಹವೀಜವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು

೨೪ ತ್ರಿಫಳೆ.

ಅಳಲೆಕಾಯಿ ತಾರೀಕಾಯಿ ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿಸಬೇಕು

ಗುಣಗಳು— ಮಲಶೋಧಕ, ದೀಪಕ, ಕಫಪಿತ್ತನಾಷಕ, ಜ್ವರ ನಾಶಕ, ನೇತ್ರಹಿತಕರ

ಪ್ರಮಾಣ— ೧-೩ ಮಾಸಿ

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ಮಲಗುವಾಗ ೨ ಚಹದ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೨೫. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ.

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಜ್ವರನಾಶಕ, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ, ಕಫನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ, ರಸಾಯನ, ಆಯುಃಪ್ರದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯು ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಮೃತಸದೃಶವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸ ಬೇಕು. ಇದರ ರಸವನ್ನೂ ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಸತ್ವವನ್ನೂ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಕಾಮಿಣಿ— ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ

ಕೆಮ್ಮು— ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ— ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿಗಳ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ದಿನಾಲು ೨-೩ ಸಾರೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಎಲ್ಲತರದ ಜ್ವರ—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯು ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು. ಆಹಾರದ ಪಚ ನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಕೆಂಪು ಜೀವಾಣು ಗಳು ಬೆಳೆಯುವವು ಇದು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವದು ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕ ರಸಾಯನವೆಂದು ಹೆಸರು

೨೬. ಅಡಸಾಲ.

ಗುಣಗಳು— ಕಫನಾಶಕ, ಜ್ವರನಾಶಕ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಅರುಚಿ ಹಾರಕ, ಕಂಠಹಿತಾವಹ

ಇದು ಉತ್ತಮ ಕಫನಾಶಕ ಔಷಧವು

ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತಜ್ವರ— ಅಡಸಾಲದ ಹಣ್ಣೆಲೆ, ತುಳಸಿ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಾರೆ

ಮಲೇರಿಯಜ್ವರ, ಆಮವಾತ— ಅಡಸಾಲದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ೪ ರಿಂದ ೮-ಗುಂಜಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು

ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು— ಅಡಸಾಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು

ಮೈಲೀಬೇನೆಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧ— ಅಡಸಾಲ, ಜೇಷ್ಠಮಧುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಾಲು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨೭. ಘಟಿಕ

ಗುಣಗಳು— ನೇತ್ರಹಿತಕರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕಫನಾಶಕ, ವಿಷ ನಾಶಕ, ವಾಂತಿಕರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ.

ಹಲ್ಲುನೋವು, ಬಾಯಿನೋವು — ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಘಟಿಕದ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು

ರಕ್ತಸ್ರಾವ — ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಘಟಿಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕರಗುವಷ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು ಇಂಥ ದ್ರಾವದಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು

ಹುಳಗಳ ಕಡಿತ— ಘಟಕದ ನೀರನ್ನು ಸುರುವಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಬೇನೆ-- ನೀರಲ್ಲಿ ಘಟಕವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು

(ಪ್ರಮಾಣ ೩ ಗುಂಜಿ ಘಟಕಕ್ಕೆ ೮ ಚಮಚೆ ಬಿಸಿನೀರು)

ಜಲಶುದ್ಧಿ— ಒಂದು ಕೊಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾಸಿ ಘಟಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಡಬೇಕು

೨೮. ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತು ವಿನಾಶಕ ಇದನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆದರೆ, ರೋಗಜಂತುಗಳು ಸಾಯುವದರಿಂದ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ ಈ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು ಇದರ ಮಲಮನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

೨೯. ಪೋಟ್ಯಾಶ್ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ.

ಗುಣಗಳು — ದುರ್ಗಂಧನಾಶಕ, ಜಂತುನಾಶಕ

ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಇದರ ದ್ರಾವವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಮಾಣ ದ್ರಾವವು ದಟ್ಟ ಕೆಂಪಾಗಬೇಕು

ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಸಡೆ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಲು ಸಾಧಾರಣ ಕೆಂಪು ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗುಳುಗುಳು ಮಾಡಿ ಉಗುಳಬೇಕು ಹಾವು ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿದಾಗ ಕಡಿದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕೆತ್ತಿ ಒಳಗೆ ಈ ಔಷಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ಪ್ರಮೇಹ, ಪ್ರದರ, ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಜನನಮಾರ್ಗವನ್ನು ಜಲಧಾರೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಇದರ ಪುಡಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

೩೧ ಆಯೋಡಿನ್.

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತು ಪರಿಹಾರಕ, ದುರ್ಗಂಧನಾಶಕ

ಇದು ವಿಷವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರಕ್ಕೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

ಮದ್ಯಾರ್ಕ, ನೀರು, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಆಯೊಡಾಯಿಡ್, ಆಯೋಡಿನ್ ಇವುಗಳಿಂದ ಆಯೋಡಿನ್ ಅರ್ಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು ಇದನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ರೋಗಜಂತುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ

ಒಸಡಿನ ನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಅರ್ಕವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಂಗದೆ ಉಗುಳಬೇಕು

ಇದರ ಮಲಮುನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

೩೨. ಗಂಧಕ

ಇದು ರೋಗಜಂತು ಪರಿಹಾರಕವಾಗಿದೆ ಇದರ ಮಲಮುನ್ನು ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು

೩೩. ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಎಣ್ಣೆ.

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತು ಪರಿಹಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ, ವಾತನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ, ದಾಹಶಾಮಕ

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು— ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ೩/೪ ಔಂಸ + ೧/೪ ಔಂಸು ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ

ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಯು ಹಾಗೂ ಜಂತುಗಳು— ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ ೧/೪ ಔಂಸು

ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ೩/೪ ಔಂಸು

ನಾಬಾಣ ೬ ಔಂಸು
ನೀರು ೨ ಕಪ್ಪು

ಇವುಗಳ ಎನಿಮಾ ಕೊಡಬೇಕು

ಪುಪ್ಪುಸ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸಂದುಗಳು, ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ದಾಹ— ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುರಿಗೆಕಾವು ಕೂಡಬೇಕು

ಮೈಮೇಲಿನ ಹೇನು, ಕೂರಿ — ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಮಣೀ ಎಣ್ಣೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೩೪. ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾಪುಡಿ.

ಗುಣಗಳು — ಆಮ್ಲತಾನಾಶಕ, ವಾಯುನಾಶಕ, ಮೂತ್ರಲ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕರುಳುನೋವು — ಸೋಡಾಪುಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಮನವಾಗುವದು.

ಹುಣ್ಣುಗಳು— ಸೋಡಾಪುಡಿ ಹಾಕಿದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಮಾಯಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

೩೫ ಇದ್ದಲೀ ಪುಡಿ.

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತುಪರಿಹಾರಕ, ದುರ್ಗಂಧ ನಾಶಕ.

ಗಾಯ-ಹುಣ್ಣು— ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಇದ್ದಲೀ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯುವದಿಲ್ಲ

ಬಾಯಿ-ಹಲ್ಲುಗಳ-ಹೊಲಸು— ಇದ್ದಲಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಲ್ಲು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವೂ ರೋಗಜಂತುಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವವು

ಒಪ್ಪೋಲೆ

ಪುಟ	ಸಾಲು	ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
೭	೨	ಎಡಬಿಡದೆ	ಎಡೆಬಿಡದೆ
೮	೬	ಜಠರ	ಉದರ
೯	೯	,,	,,
೧೧	೯	ಎಲುಬು	ಎಲುಬುಗಳು
೧೨	೧೫	ಸ್ನಾಯ	ಸ್ನಾಯು
,,	೧೭	ಸ್ನಾಯುಗಳು	ಇಂಥ ಸ್ನಾಯುಗಳು
೧೬	೪	ಜಠರದ	ಉದರದ
,,	೨೪	ಸೇವನೆಕಾಲ	ಸೇವನೆಯಕಾಲ
,,	೧೭	ಈಂಥ	ಇಂಥ
೧೭	೭	ಬಲ್ಲವು	ಬಲ್ಲದು
೨೫	ಕಡೆಯಿಂದ ೭	ಕೆನೆಯ ಬಣ್ಣದ	ಕೆನೆಯ
೨೬	೧೬	ಪ್ರಕರಣ	ಪರಿಚ್ಛೇದ
೨೮	೧೯	ಒಂದರಲ್ಲಿ	ಒಂದು
,,	ಕಡೆಯಿಂದ ೨	Enomal	(Enamel)
,,	,,	ಇದರೀದ	ಇದರಿಂದ
೩೫	೧೦	೨ ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ	೧೨ ತಾಸಿನ ವರಗೆ
೪೦	೧೬	ಜಿತ್ರೊ	ಜತ್ರು
೪೨	೨೧	ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು	ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು
,,	,,	ಕರ್ಣದಿಂದಾ	ಕರ್ಣದಿಂದ
೪೩	೯	ಒಂದು	ಒಂದೇ
೪೫	೪	ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ	ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಲಿ
೪೭	೪	ದುಖಃ	ದುಃಖ
೫೧	೭	ರಸವಾಹಿನಿಗಳು	

ಪುಟ	ಸಾಲು	ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
೫೨	೧೨	Lymphorytes	Lymphocytes
೫೪	೨೦	ಆದ್ರೃಶ	ಆರ್ದ್ರ
೫೬	೨೦	ವಾಗಿದು	ವಾಗಿದ್ದು
,,	೨೨	ಮಾರ್ಗ	ಮಾರ್ಗವಾಗಿ
,,	೨೩	ತಲುಪುದು	ತಲುಪುವದು
,,	,,	ಹೋರಟ	ಹೊರಟ
,,	೨೪	ಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ	ಕೋಶಗಳಿಗೂ
೬೩	೬	ರೊಗ	ರೋಗ
೬೪	೬	ಕ್ರಿಮಿಗಳ	ಕ್ರಿಮಿಗಳು
೬೬	೨	Uretr	Ureter
,,	೨೩	Glncsose	Glucose
೬೮	೨೧	ಒಳದೂಗಲಿನಲ್ಲಿ	ಒಳದೊಗಲಿನಲ್ಲಿ
೭೫	೯	ಮಿದುಳು	ಮಿದುಳೂ
೭೭	೨೦	ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು	ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನ ವಲನವನ್ನು
೮೨	೨೧	ಜ್ಞಾನವಾಗುವವು	ಜ್ಞಾನವಾಗುವದು
೮೬	೧೩	ಆನುಕಂಪಿಯ	ಅನುಕಂಪಿಕ
,,	೧೬	ಒದಗಿದ	ಒದಗಿದಾಗ
,,	೧೭	ಉದ್ದೀಪೀಗೊಳಿಸಿ	ಉದ್ದೀಪಿತಗೊಳಿಸಿ
೯೦	೨೩	ಬಾಹ್ಯೆಂದ್ರಿ	ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ
೯೨	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಆಕೃತಿ ೪೨	ಆಕೃತಿ ೪೩
೯೬	೭	broclea	cochlea
೯೭	೭	ಆಂತದ್ರ್ರವ	ಅಂತರ್ದ್ರವ
೧೦೧	೩	ಚರ್ಮವಿದ್ದು	ಚರ್ಮವಿದೆ.
,,	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಆ ೪೭ ಅ	೪೭ ಅ
೧೦೨	೯	ಕಣ್ಣಿವೆ	ಕಣ್ಣಿವೆ
,,	೧೭	ಭಾಗುತ್ತದೆ	ವಾಗುತ್ತದೆ

ಪುಟ	ಸಾಲು	ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
೧೦೩	೧೭	Aquens	Aqueous
,,	೧೮	rurmour	humour
೧೦೪		Suspendary	Suspensory
,,		Gris	Iris
೧೦೯	೧೯	ವಸ್ತುಗಳ	ವಸ್ತುಗಳು
೧೧೦	೨೩	ಎಕಾಗ್ರ	ಏಕಾಗ್ರ
೧೧೧	೫	ಅಂಗು	ಅಂಗುಲ
೧೧೪	೭	ಅಭಿವ್ರಕ್	ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ.
,,		Suprenal	Supra-renal
,,	೮	Pitutary	Pituitary
೧೧೭	೪	ಶೀರ್ಷಸ್ಥಪಿಂಡ	—
,,	೧೦	ವಿಕಾರಾಳ	ವಿಕರಾಳ
೧೧೮	೧೭	ಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು	—
೧೨೨	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಬಾದಾಮಿಯಿಯ	ಬಾದಾಮಿಯ
೧೩೧	೧	ಬಾರದಂತೆ	ಬಾಲದಂತೆ
೧೩೫	೨೫	ಸ್ಥಳದ	ಸ್ಥಳದಮೇಲೆ
೧೪೭	೧೮	ಪಟ್ಟಿಯನ್ನ	ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ
೧೬೮	೭	ಬೀಳೇ	ಬಿಳೇ
,,	೧೭	ವಾಂತಿಯು ಆಮೇಲೆ ಔಷಧ	ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ
೧೫೭	೫	ಆಕೃತಿ ೬೫ ರಿಂದ	ಆಕೃತಿ ೬೫ರಿಂದ೭೩
೧೬೫	೨	೯೦ ೧೦೦	೯೦ ೯೫ ೧೦೦
,,	೩	ನಾಲ್ಕು	ಐದು
೧೮೦	೩	ಬಸ್ತಿ	ಬಿಸಿ
೧೮೨	೩	ಫಿನಾಯಿಲು	ಫಿನಾಯಿಲುಹಾಕಿ
೧೯೭	೮	ವ್ಯರ್ಜ	ವರ್ಜ್ಯ
೨೦೦	೧೩	ತ್ರಿದೋಷಕರ	ತ್ರಿದೋಷಹರ
,,	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಕಾರಗೆಣ	ಕಾರಗೆಣಸಿನ

ಮಹನೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎನ್. ಬಿ ನಾಡಗೀರರು ಬರೆದ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ' ವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮುಂಬಯಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕನ್ನಡ ಜನತೆಯ ಬಹುದಿನದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯವೇ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಈ ಪುಸ್ತಕದೊಳಗಿನ ವಿಷಯ ವಿವೇಚನೆಯು ಸರಳವಾದ ಶೈಲಿಯು ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಇದುವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುವದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಯಸುವ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೂ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಶಬ್ದಾಡಂಬರದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳು ಸರಳವೂ ಸುಗಮವೂ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರಿಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುವನೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಬಯಸುವೆ

ತಾ॥ ೧೬-೬-೧೯೫೧
ಧಾರವಾಡ

ಡಾ, ವ್ಹಿ. ವ್ಹಿ. ಕಾನೇಟಕರ.
ಎಲ್ ಸಿ ಪಿ. ಎಸ್

ಇದೇ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಬರೆದ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ

' ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ '

ಧಾರವಾಡ ಕನ್ನಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಮಿತಿಯಿಂದಲೂ ಧಾರವಾಡ ಹಾಗೂ ಬಿಜಾಪೂರ ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಬೋರ್ಡುಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಏಳನೇಯ ಇಯತ್ತೆಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ವಾಚನಕ್ಕೆ ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ. ಬೆಲೆ :

ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ:—

(೧) ಶ್ರೀ. ಹೊಂಬಾಳಿ ಬಂಧುಗಳು ಗದಗ ಹಾಗು ಹುಬ್ಬ ,

(೨) ಶ್ರೀ ಎನ್. ಬಿ ನಾಡಗೀರ, ಪ್ರಾಳಮಡ್ಡಿ ಧಾ.

*   *   *   *

' ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನ ಸಾರ '

ಮದ್ರಾಸ ಸ್ಕೂಲ ಬುಕ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಲಿಟರೇಚರ ಸೋಸಾಯಿಟಿ ಯಿಂದಲೂ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದಿಂದಲೂ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಪುಸ್ತಕ ಕನ್ನಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪೂರಕವಾಚನಕ್ಕೆ ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ.

ಬೆಲೆ ೧ ರೂ. ೬

ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ—

ಮಿಂಚಿನಬಳ್ಳಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಜವಳೀಪೇಟೆ

ಧಾರವಾಡ